

◎今月の給食目標：一定の時間内に食べる
努力をしましょう

9月の給食献立表

★9/9のお誕生日会は
フィレオフィッシュ、スープ、
フレンチサラダです
おやつは月見だんごです

曜	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜
日	8/29・9/12・26日	8/30・9/13/・27日	8/31・9/14・28日	9/1・15日・29日	2日・16日・30日	3日・17日・10/1
給食	イカのオイスター炒め スープ	柳川風煮 酢の物	白身魚のクリーム煮 サラダ	豚肉の生姜焼き 添え野菜 みそ汁	鶏肉の天ぷら なます すまし汁	ナポリタン スープ
	イカ チンゲン菜 しいたけ 人参 油、酒 鶏がらスープ 醤油、ごま油 オイスターソース 白菜 ベーコン コーン缶 コンソメ、醤油	牛肉 玉ねぎ ささがきごぼう 人参 三つ葉 たまご 砂糖、醤油（濃） みりん、油 きゅうり かにかまぼこ わかめ、醤油 砂糖、酢	白身魚 人参 玉ねぎ じゃがいも ブロッコリー ホワイトソース缶 牛乳 コンソメ、油 トマト キャベツ、きゅうり 醤油、酢 マヨネーズ	豚肉 玉ねぎ 生姜 醤油（濃）、酒 みりん、油 キャベツ きゅうり たまご 玉ねぎ 青ネギ 出汁鰹 味噌	鶏肉 酒、にんにく 生姜、天ぷら粉 醤油、油 大根 人参 すりごま 砂糖、酢 ほうれん草 えのき 出汁鰹 醤油	スパゲティー 玉ねぎ ピーマン 人参 ウインナー ケチャップ 油 わかめ 青ネギ コンソメ ごま油 醤油
10時	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク
3時	牛乳 ツナマヨトースト	牛乳 じゃがいもの チーズおやき	牛乳 りんごケーキ	牛乳 春巻きクッキー	牛乳 果物 ハッピーターン	お菓子

★22日(木)のおやつは『きなこおはぎ』です。(23日はお彼岸です)

★9日のおやつは『月見だんご』です。(今年の「十五夜」は10日(土)です)

曜	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜
日	5日	6日・20日	7日・21日	8日・22日	9日*	10日・24日
給食	豚肉と小松菜の炒め物 みそ汁	筑前煮 すまし汁	赤魚の煮つけ 和え物 豆乳みそ汁	ひじきごはん きんぴらごぼう すまし汁	フィレオフィッシュ フレンチサラダ スープ	インゲンのそばろ丼 スープ
	豚肉 小松菜 たまご 醤油（濃） みりん 砂糖、酒 片栗粉 ごま油 白菜 さつま揚げ 人参 出汁鰹、味噌	鶏肉 こんにゃく レンコン 人参 ごぼう 椎茸、キヌサヤ 砂糖、醤油 みりん、油 豆腐 青ネギ かまぼこ 出汁鰹、醤油	赤魚 生姜 醤油（濃） 三温糖 酒 白菜 人参、きゅうり 砂糖、醤油 小松菜 人参、えのき 油揚げ、出汁鰹 豆乳、味噌	ひじき 油揚げ、生姜 醤油、出汁昆布、酒 豚肉 ささがきごぼう 人参 糸こんにゃく 砂糖、醤油 ごま、油 白玉麩 わかめ、えのき 出汁鰹、醤油	ハンバーガー用パン 白身魚フライ、油 キャベツ タルタルソース ブロッコリー 人参 ツナ缶 砂糖、酢、油 鶏肉 キャベツ、もやし 人参 ニラ	インゲン 豚ミンチ 酒 ピーナツバター 味噌 みりん 塩 たまご わかめ ニラ 中華スープ 醤油
10時	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク
3時	牛乳 マカロニきな粉	牛乳 果物 かりんとう	牛乳 ホットドッグ	牛乳 8日 ちぢみ 22日 きなこおはぎ	牛乳 月見だんご	※酷暑や災害の為食材 も高騰しています。 献立変更もあります。 ご了承ください。

きゅうしょくしつより

～ もうすぐ新米の季節です ～

ごはんをたくさん噛むと甘くなるのはなぜ？

☆食べ物をよくかむと唾液がたくさん出ます。その唾液とごはんに含まれている「でんぷん」が糖類のひとつである「ブドウ糖」に分解され、かめばかむほど「ブドウ糖」が口の中に増えるので甘く感じるようになります。☆また、ごはんは腹持ちがいいので、パンなどに比べて太りにくく食物繊維が豊富なので便秘にもなりにくいのです。
◎たくさんのお米を食べて元気で しょうぶは からだをつくりましょう。

※成長著しい大切な年齢です。「朝食」は毎日きちんと食べさせてあげましょう。

