

◎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

★9/19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
おやつはフルーツパフェです

曜	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜
日	2日	3日・17日※	4日・18日	5日・19日※	6日・20日※	7日・21日
給食	かぼちゃのそぼろ煮 すまし汁 かぼちゃ 鶏ミンチ タマネギ 油 三温糖 醤油 片栗粉 麩 かまぼこ 出汁鰹 醤油	豚肉の生姜焼き 添え野菜 みそ汁 豚肉 タマネギ 生姜 醤油(濃)、酒 みりん、油 キャベツ きゅうり たまご タマネギ 青ネギ 出汁鰹 味噌	白身魚のクリーム煮 サラダ 白身魚 人参 タマネギ 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	筑前煮 すまし汁 鶏肉 こんにゃく レンコン 人参 ごぼう 椎茸、キヌサヤ みりん、油 砂糖、醤油 豆腐 青ネギ かまぼこ 出汁鰹、醤油	柳川風煮 酢の物 牛肉 タマネギ ささがきごぼう 人参 たまご 砂糖、醤油(濃) みりん、油 きゅうり かニかまぼこ わかめ 酢 醤油、砂糖	ナポリタン スープ スパゲティー タマネギ 人参 ピーマン 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 果実 ビスコ	牛乳 ツナマヨトースト	牛乳 チヂミ	牛乳 クッキー	牛乳 お菓子	お菓子

★17日(火)のおやつは「月見だんご」です。

★20日(金)のおやつは「きな粉おはぎ」に変わります。

曜	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜
日	9日	10日・24日	11日・25日	12日・26日	13日・27日	14日・28日
給食	豚肉と 小松菜の炒め物 みそ汁 豚肉 小松菜 たまご 醤油(濃) 砂糖 みりん、酒 片栗粉、ごま油 白菜 さつま揚げ 人参 出汁鰹 味噌	鶏肉の天ぷら なます すまし汁 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	赤魚の煮付け 和え物 豆乳みそ汁 赤魚 生姜 醤油、酒、三温糖 白菜 きゅうり、人参 醤油、砂糖 小松菜 人参 えのき 油揚げ 豆乳 出汁鰹、味噌	イカの オイスターソース炒め スープ イカ チンゲン菜 椎茸 人参 油、酒 鶏がらスープ オイスターソース 醤油、ごま油 白菜 ベーコン コンソメ 醤油	ひじきごはん きんぴらごぼう すまし汁 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 麩 わかめ、えのき 出汁鰹、醤油	インゲンのそぼろ丼 スープ インゲン 鶏ミンチ 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	※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。
3時	牛乳 マカロニきな粉	牛乳 果実 お菓子	牛乳 ホットドック	牛乳 りんごケーキ	牛乳 じゃがいもの チーズおやき	

きゅうしょくしつより

子どもの脳を育てる食生活

1. 手づくりの食事が 子どもの**五感**を刺激します
2. よく噛んで食べましょう …… 歯やあごの骨が強くなるとともに 唾液に含まれるホルモンが脳を活性化させます
3. 朝ごはんを食べましょう …… 脳はエネルギーを大量消費します 夜寝ている間にもエネルギーを使っているため 朝ごはんを食べて脳にエネルギーを補給しましょう
4. 積極的に**外あそび**をしましょう …… 自然は感性を豊かにします 体力やガマン強さを育てます
5. 子どもとの**コミュニケーション**をとりましょう …… 人との関わりで脳を活性化します
6. **睡眠**をきちんととりましょう …… 睡眠不足は脳の神経細胞同士の結びつきを弱めます

※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。(2024.9)

