

◎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

★9/17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	8/31日・9/14日・28日	9/1日・15日・29日	2日・16日・30日	3日・17日※・10/1日	4日・18日・10/2日	5日・19日・10/3日
給食	鶏肉の天ぷら なます すまし汁	イカのオイスター炒め スープ	かぼちゃのそぼろ煮 すまし汁	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	ナポリタン スープ
	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	イカ チンゲン菜 椎茸 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	かぼちゃ 鶏ミンチ タマネギ 油 三温糖 醤油 片栗粉 麴 かまぼこ 出汁鰹 醤油	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	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 ハッピーターン	牛乳 チーズ リッツ	牛乳 りんごケーキ	牛乳 ツナマヨトースト	牛乳 じゃがいもの チーズおや	お菓子

★25日(金)のおやつは「月見だんご」です。

★10/3運動会で持ち帰り給食です

★24日(木)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	7日	8日	9日	10日・24日	11日・25日	12日・26日
給食	豚肉と小松菜の 炒め物 みそ汁	筑前煮 すまし汁	柳川風煮 酢の物	ひじきごはん きんぴらごぼう すまし汁	赤魚の煮つけ 和え物 豆乳みそ汁	インゲンのそぼろ丼 スープ
	豚肉 小松菜 たまご 醤油（濃） みりん 酒、砂糖 片栗粉 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 醤油、出汁鰹	牛肉 玉ねぎ 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、醤油 砂糖、酢	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 麴 わかめ、えのき 醤油、出汁鰹	赤魚 生姜 醤油、酒、三温糖 白菜 きゅうり、人参 砂糖、醤油 小松菜 人参 えのき 油揚げ 豆乳 出汁鰹、味噌	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	※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 果実 動物ビスケット	牛乳 チヂミ	牛乳 ホットドック	牛乳 マカロニきな粉	牛乳 みたらし団子	

きゅうしょくしつ より

夏の疲れを取り戻すために

からだの調子を整えるために、冷たいものはほどほどにしましょう。

- ① 1日3回の食事をしっかり食べて、できるだけ多くの食品を摂るようにする。
- ② 卵・肉・魚・大豆製品などのたんぱく源をとる。
- ③ 野菜を多くとる。
- ④ からだを動かす。

