



日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)		
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
2	月	カレーライス 甘酢キャベツ フルーツ	牛乳 せんべい レーズン	米、じゃがいも、砂糖、油、せんべい	牛乳、牛ひき肉、豚ひき肉	フルーツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、キャベツ、ブロッコリー、しめじ、レーズン
3	火	ご飯 元気汁 豆腐ちゃんぷるー フルーツ	牛乳 きなころパン	米、じゃがいも、油、パン、砂糖	牛乳、豆腐、豚肉、みそ、しらす、油揚げ、きなこ	フルーツ、にんじん、キャベツ、だいこん、もやし、にら、しめじ、はくさい、ねぎ
4	水	青菜ご飯 豚汁 煮魚 トマト	牛乳 スイートパンプキン	米、さつまいも	牛乳、かたじ、豚肉、みそ、油揚げ	フルーツ、トマト、たまねぎ、にんじん、だいこん、ごぼう、こんにゃく、ねぎ、こまつな、ブロッコリー、かぼちゃ
5	木	三色そぼろ丼 みそ汁 かぼちゃ煮	牛乳 梅かつお おにぎり チーズ	米、油、ごま油	牛乳、鶏ひき肉、みそ、豆腐、油揚げ、かつお節、チーズ	フルーツ、だいこん、かぼちゃ、ほうれんそう、にんじん、キャベツ、わかめ、しょうが、ねぎ、梅干し
6	金	ちりめん青菜ご飯 ポトフ フルーツ	牛乳 フライドポテト	米、じゃがいも	牛乳、豚肉、ウインナー、しらす	フルーツ、たまねぎ、だいこん、キャベツ、こまつな、にんじん、ブロッコリー、セロリ
7	土	ご飯 豚汁 鶏の照り焼き フルーツ	牛乳 フルーツヨーグルト	米、さつまいも、砂糖	牛乳、豚肉、ヨーグルト、油揚げ、鶏肉	フルーツ、はくさい、こまつな、にんじん、だいこん、たまねぎ、ねぎ
9	月	ハヤシライス サラダ フルーツ	牛乳 なべやき	米、じゃがいも、油、小麦粉、黒砂糖	牛乳、豚肉	フルーツ、たまねぎ、にんじん、パプリカ、キャベツ、ブロッコリー、マッシュルーム、きゅうり
10	火	ご飯 納豆汁 豚肉のしょうが焼き 野菜炒め	牛乳 五平餅	米、砂糖、油	牛乳、豚肉、納豆、みそ	フルーツ、なす、ちんげんさい、キャベツ、たまねぎ、にんじん、コーン缶、しいたけ、しょうが、ねぎ
11	水	鮭卵ごはん 野菜みそ汁 かぼちゃ煮 フルーツ	牛乳 フルーツポンチ	米、油、砂糖	牛乳、鮭、卵、みそ、油揚げ	フルーツ、かぼちゃ、はくさい、だいこん、ブロッコリー、トマト、にんじん、ねぎ、わかめ、炭酸飲料、フルーツ缶
12	木	釜飯 豆腐のみそ汁 小松菜と厚揚げの炒め物 フルーツ	牛乳 ふかしもち	米、油、さつまいも	牛乳、鶏肉、厚揚げ、豆腐	フルーツ、こまつな、にんじん、ごぼう、しょうが、ねぎ、しめじ、えのき
13	金	ご飯 クリームシチュー フルーツ	牛乳 ライスペーパー せんべい	米、じゃがいも、油、ライスペーパー	牛乳、鶏もも肉、豆乳	フルーツ、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、コーン缶、かぼちゃ、はくさい
14	土	焼きめし きのこスープ フルーツ	牛乳 昆布おにぎり チーズ	米、油	牛乳、豚肉、ツナ缶、かつお節、たまご、チーズ	フルーツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、しめじ、しいたけ、えのきたけ、ねぎ、塩昆布
16	月	敬老の日				
17	火	カレーライス 甘酢キャベツ フルーツ	牛乳 スティックトースト	米、じゃがいも、砂糖、パン	牛乳、牛ひき肉、豚ひき肉、マーガリン	フルーツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、キャベツ、ブロッコリー、しめじ
18	水	ちりめん青菜ご飯 野菜みそ汁 筑前煮 フルーツ	牛乳 白玉粉のちぢみ	米、パン、じゃがいも、白玉粉、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、ちくわ、油揚げ、みそ、たまご	フルーツ、にんじん、だいこん、ごぼう、こんにゃく、はくさい、こまつな、ねぎ、にら、もやし
19	木	ピピンバ わかめスープ 温野菜 フルーツ	牛乳 さつまいもの茶巾	米、油、ごま油、さつまいも、砂糖	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、豆腐	フルーツ、キャベツ、トマト、ブロッコリー、もやし、ほうれんそう、にんじん、わかめ、ねぎ、しょうが、にんにく

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)		
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
20	金	ご飯 納豆汁 肉豆腐 小松菜とツナのごま和え	牛乳 おはぎ	米、砂糖	牛乳、豆腐、豚ひき肉、納豆、ツナ缶、油揚げ、小豆、きなこ	フルーツ、こまつな、たまねぎ、ねぎ、にんじん、えのきたけ、しょうが
21	土	みそ煮込みうどん フルーツ	牛乳 フルーツヨーグルト	うどん、砂糖	牛乳、鶏もも肉、ヨーグルト、みそ、油揚げ	フルーツ、はくさい、こまつな、にんじん、だいこん、たまねぎ、ねぎ
23	月	秋分の日 振替休日				
24	火	ミートスパゲティ 温野菜 フルーツ	牛乳 にんじんとツナ おにぎり	米、スパゲティ、じゃがいも、油	牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、粉チーズ、ツナ缶	フルーツ、たまねぎ、なす、トマト、にんじん、ブロッコリー
25	水	タコライス ブロッコリーのスープ たまごちゃんぷるー フルーツ	牛乳 豆腐の お好み焼き	米、パン、じゃがいも	牛乳、豆腐、豚ひき肉、豚肉、チーズ、かつお節、たまご	フルーツ、ブロッコリー、たまねぎ、トマト、キャベツ、レタス、しめじ、ねぎ、にんにく、しょうが
26	木	青菜ご飯 豆腐のみそ汁 肉じゃが 切干大根のサラダ	牛乳 大学芋	米、じゃがいも、ごま油、さつまいも、砂糖	牛乳、豚肉、豆腐	フルーツ、たまねぎ、しらす、にんじん、もやし、きゅうり、切り干しだいこん、さやいんげん、さやえんどう、こまつな
27	金	マーボー丼 わかめスープ ニラもやし炒め フルーツ	牛乳 手作りふりかけ おにぎりとチーズ	米、砂糖、油、ごま油、ごま	牛乳、豆腐、豚ひき肉、豚肉、みそ、かつお節、しらす、チーズ	フルーツ、にんじん、もやし、たまねぎ、にら、なす、いんげん、わかめ、にんにく、しょうが、のり
28	土	野菜あんかけご飯 わかめみそ汁 フルーツ	牛乳 フルーツヨーグルト	米、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉、ヨーグルト、みそ、油揚げ	フルーツ、はくさい、たまねぎ、にんじん、ピーマン、わかめ、ねぎ
30	月	ご飯 豆腐のみそ汁 煮込みハンバーグ 野菜サラダ	牛乳 ジャムサンド	米、油、パン	牛乳、牛ひき肉、豚ひき肉、豆腐	フルーツ、玉ねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、トマト、ブロッコリー、ねぎ、いちごジャム

## 給食室より



台風の進路がなかなか定まらず、やきもきした9月の始まりとなりました。備えあれば憂いなし。防災グッズも点検し台風や地震にも備えましょう。

先月の防災の日には「さばの味噌煮缶」や「鮭フレーク」など保存食になるものもいただきました。(幼児) まさに台風10号が日本で猛威を振るっている最中の食育となりました(^^)

まだまだ台風シーズンは続きますが、気温もあまり下がらずジメジメとしています。食中毒や熱中症にも気をつけながら元気に過ごしましょう！

今月は、秋分の日になんで昔から食べられている「おはぎ」を作ります(20日) 秋分の日にはおはぎを供えたり食べたりする習慣は江戸時代から始まりました。また、あんこに使われる小豆は秋が旬の食べ物です。古来「赤色」には「魔除け」の力があるとされていました。お彼岸には邪気を払う食べ物としてご先祖への感謝と家族の健康を願って墓前やお仏壇にお供えをするようになったと言われています。

ちなみに私は小豆が大好きです(o^o^)  
栄養価も高い食品ですので、子ども達も好きになってくれると嬉しいです♪

