



9月予定献立表

日	曜日	献立名	血や肉になる	熱や力の元になる	体の調子を整える	栄養価	備考
13	月	チキンカレー(麦ごはん) 牛乳 厚焼き玉子 豚肉と野菜のソテー	牛乳,鶏肉,厚焼き玉子,豚肉	麦ごはん,じゃがいも, バター,油	玉葱,にんじん,りんごソース, キャベツ,とうもろこし,絹さや	828 Kcal 30.1 g 23.5 g 2.1 g	
14	火	肉うどん(ソフト麺) 牛乳 かぼちゃひき肉フライ 五目きんぴらごぼう	牛乳,豚肉,なると鶏肉	ソフト麺,油,こんにゃく,ごま, 上白糖,かぼちゃひき肉フライ	干し椎茸,こまつな,にんじん, ねぎ,はくさい,ごぼう,さやいんげん	814 Kcal 32.4 g 24.5 g 2.7 g	
15	水	第2回 定期テストの為、給食なし(1日目)					
16	木	第2回 定期テストの為、給食なし(2日目)					
17	金	ひじきごはん 牛乳 豆腐の味噌汁 さわらの塩こうじカレー焼き 里芋の土佐煮	牛乳,鶏ひき肉,油揚げ,豆腐, わかめ,みそ,さば,かつお節	ごはん,上白糖,さいとも, こんにゃく,三温糖	にんじん,ねぎ,えのき,なめこ, さやいんげん	806 Kcal 35.2 g 24.8 g 2.8 g	
21	火	食パン(仔ゴ&マーガリン) 牛乳 レタスのカレースープ 鶏肉の香味ソースがけ グリーンサラダ 白玉きなこ団子	牛乳,ベーコン,鶏肉,きな粉	食パン,油,かたくり粉, 上白糖,白玉だんご, グラニュー糖	レタス,玉葱,にんじん,えのき, キャベツ,きゅうり,プロッコリー, えだまめ	834 Kcal 35.9 g 32.3 g 3.0 g	
22	水	ごはん 牛乳 のっぺい汁 魚の西京焼き 大豆の磯煮	牛乳,豆腐,焼き竹輪,さわら, みそ,大豆,さつま揚げ	ごはん,さいとも,かたくり粉, こんにゃく,油,上白糖	だいこん,にんじん,ねぎ	806 Kcal 37.6 g 19.1 g 3.2 g	
24	金	ごはん 牛乳 さけふりかけ 肉じゃが ポイルウインナー おかか和え	牛乳,豚肉,ウインナー, かつお節	ごはん,じゃがいも,しらたき, 上白糖,油	玉葱,にんじん,グリーンピース, キャベツ,もやし	851 Kcal 28.3 g 24.7 g 2.7 g	ウインナー 2本
27	月	ごはん ジョア すき焼き風煮 ぎょうざ もやしのシャキシャキサラダ	ジョアフルヘーリ,豚肉, 焼き豆腐,ぎょうざ	ごはん,しらたき,中ざら糖, 上白糖	だいこん,にんじん,はくさい,玉葱, ねぎ,えのき,もやし,ほうれんそう, とうもろこし,レモン果汁	820 Kcal 28.6 g 19.4 g 2.8 g	ぎょうざ 2個
28	火	ソース焼きそば 牛乳 アメリカンドッグ カラフルサラダ	牛乳,豚肉	中華麺,油,アメリカンドッグ, ドレッシング	にんじん,玉葱,キャベツ,もやし, ピーマン,とうもろこし, カリフラワー,プロッコリー	858 Kcal 28.6 g 34.1 g 3.1 g	
29	水	ごはん 牛乳 玉葱の味噌汁 サバの竜田揚げ 磯和え	牛乳,豆腐,わかめ,みそ, さば,焼きのり	ごはん,かたくり粉,油	玉葱,にんじん,ねぎ, ほうれんそう,もやし	825 Kcal 34.3 g 27.3 g 2.9 g	
30	木	食パン(チョコペースト) 牛乳 ホワイトシチュー 鶏肉のマスタード焼き チーズサラダ	牛乳,鶏肉,ベーコン,チーズ	食パン,じゃがいも,油,バター, かたくり粉,ドレッシング	にんじん,玉葱,パセリ, キャベツ,きゅうり	806 Kcal 33.7 g 35.7 g 3.0 g	

※ 食材等の都合により、献立を変更する場合がありますので、御了承ください。

基準値	830kcal
エネルギー	30.0g
たんぱく質	25.0g
脂肪	2.5g
塩分	

生活リズムを整えよう!

長いようで、あっという間に夏休みが終わりました。休み明けは、眠気やだるさを感じたり、やる気が出なかつたりと、不調が起こりやすくなります。これは生活リズムの乱れが原因と考えられ、解消するには、起きたら朝日を浴びること、朝ごはんをしっかり食べること、そして日中は外で体を動かすことが大切です。そうすると、夜もぐっすりと眠ることができ、生活リズムが整います。また、休み中に室内で過ごすことが多かった人は、熱中症にも注意が必要です。水分補給をしっかり行い、無理をしないようにしましょう。

9月 給食目標
バランスのとれた
食事について
考えよう

季節の食材
キャベツ・さいとも・きゅうり・
さやいんげん・レタス

1日を元気にスタートさせるには



秋の風物詩 月見

秋の行事の一つに「お月見」があります。十五夜(旧暦8月15日)に、農作物の収穫を祝って月見団子や里いもなどをお供えし、月を眺めるもので、平安時代に中国から伝わった風習がもとになっています。現在の暦では、十五夜の日 は毎年変わり、今年は9月21日です。月見団子は、満月に見立てた丸い形の所が多いですが、地域によってさまざまです。

地域によって変わる?月見団子

関西地方
里いものような形で、あんこを巻き付けてある。

愛知県名古屋市
里いものような形で、ピンク・白・茶の3色。

静岡県中部地方
へそのように真ん中がくぼんだ形で、「へそもち」の名で親しまれる。

給食が再開します

新型コロナウイルス感染症対策としての臨時休校、午前日課の期間を経て、ようやく給食再開となりました。今後も感染症対策に配慮して給食を行っていきます。

学校では、夏休み前と同じように、箸、スプーンを用意しますが、ご家庭から箸、スプーンを持参しても良いことになっています。

もし持参を希望される方がいましたら、管理に気を付けてご利用ください。