



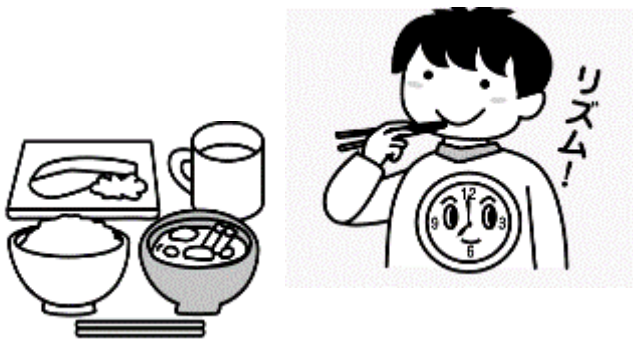
月	火	水	木	金
今日のめあて	1日 こぼさないで食べよう	2日 今月のめあてを確認しよう	3日 給食なし	4日 よくかんで食べよう
はいせんず 配膳図 下線の献立は、カミカミ ミ献立です。よくかんでよく味わって食べましょう。	かぼちゃの ガーリックソテー ハニーマスタード チキン コッペパン コンソメスープ きのこ	あさづけ さばの こうみに ごはん いもっこ じり 果物	地区駅伝大会 弁当 弁当日	フルーツポンチ マーボー なすどん チンゲンサイの スープ 豆製品
あか しょうひん ち にく ほね 赤の食品～血や肉や骨になる～	食赤品の チーズ とり肉 牛乳	食赤品の さば こんぶ とり肉 豆腐 にぼし 牛乳		食赤品の ぶた肉 なまあげ ベーコン とうふ 牛乳
みどり しょうひん からだ ちようし ととの 緑の食品～体の調子を整える～	食緑品の かぼちゃ たまねぎ パセリ にんにく にんじん トマト	食緑品の しょうが にんにく だいこん きゅうり にんじん ねぎ だいこん ごぼう		食緑品の なす たけのこ ねぎ なし にんにく しょうが だいこん にんじん ごぼう チンゲン菜
きいろ しょうひん ねつ ちから 黄色の食品～熱や力になる～	食黄色品の パン あぶら はちみつ さとう	食黄色品の こめ さとう こんにやく いももち		食黄色品の こめ さとう こんにやく いももち
検査結果(単位:kg/Bq)セシウム134・137	ND			ND
栄養価	栄養価	栄養価		栄養価
エネルギー(kcal) 863	エネルギー(kcal) 731	エネルギー(kcal) 766		エネルギー(kcal) 733
たんぱく質(g) 27.0	たんぱく質(g) 33.9	たんぱく質(g) 31.4		たんぱく質(g) 23.5
脂質(g) 26.2	脂質(g) 19.1	脂質(g) 19.1		脂質(g) 18.5
塩分(g) 3.2	塩分(g) 4.3	塩分(g) 3.9		塩分(g) 2.2
6日(日曜日)よくかんで食べよう	8日 はしの日	9日 交互食べをしよう	10日 朝食モデル献立	11日 旬の果物を味わおう
こざかな アーモンド ごはん かんこくふう どうに さかな	けんき サラダ パオス みそラーメン かいぼう 海藻	なすといんげんの みそいため ささみあげ レモンソース ごはん かきたま みそしる いも類	ごもくまめ さけのみそ ホイル焼き ごはん あぶらあげの みそしる 緑黄色 野菜	なし ジンジャー サラダ チキンカレー こざかな 小魚
食赤品の とり肉 とうふ 牛肉 牛乳 いわし	食赤品の ぶた肉 みそ パオス ハム こんぶ 牛乳	食赤品の とり肉 なまあげ みそ とうふ たまご 牛乳	食赤品の さけ みそ とり肉 だいず あぶらあげ 牛乳	食赤品の とり肉 とうにゅう 牛乳 かまぼこ
食緑品の にんにく にんじん たまねぎ 干しいたけ ほうれん草 はくさい チンゲン菜	食緑品の にら にんじん たまねぎ キャベツ もやし にんにく しょうが きゅうり	食緑品の にんじん いんげん なす しょうが こまつな たまねぎ	食緑品の たまねぎ にんじん しいたけ ごぼう いんげん たまねぎ なめこ こまつな	食緑品の たまねぎ にんじん しょうが にんにく トマト 缶りんご きゅうり キャベツ
食黄色品の こめ あぶら さとう 春雨 ごまトック	食黄色品の 中華めん あぶら さとう	食黄色品の こめ かたくりこ あぶら さとう こむぎこ	食黄色品の こめ ノンエッグマヨネーズ こんにやく さとう あぶら	食黄色品の こめ じゃがいも あぶら さとう ゼリー
検査結果(単位:kg/Bq)セシウム134・137	ND			
栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価
エネルギー(kcal) 817	エネルギー(kcal) 887	エネルギー(kcal) 820	エネルギー(kcal) 723	エネルギー(kcal) 823
たんぱく質(g) 22.5	たんぱく質(g) 40.3	たんぱく質(g) 35.4	たんぱく質(g) 34.2	たんぱく質(g) 24.7
脂質(g) 25.9	脂質(g) 24.1	脂質(g) 21.9	脂質(g) 20.1	脂質(g) 19.6
塩分(g) 2.5	塩分(g) 4.1	塩分(g) 3.2	塩分(g) 2.6	塩分(g) 2.7

9月の給食のめあて

～規則正しい食事をしよう～

ひとの体は朝、太陽がのぼると活動し、日が西に沈むと休養するようにリズムがつくられています。

食事を「朝」「昼」「夕」と規則正しくとるということは、健康づくりのうえで、体本来のリズムを正常に保つためにも大変重要なことです。



今年の中秋の名月は、9月27日(日曜日)です！



秋の収穫に感謝し、お米を粉にしてだんごを作り、1年のうちで最も明るく美しいといわれる中秋の名月にお供えたのが月見だんごの始まりです。今年の十五夜は、だんごを手作りしてみませんか。

みたらしだんごの作り方

材料(4人分)
・だんごの粉…200g(もしくは上新粉)
・ぬるま湯…適宜(みたらしあん)
・しょうゆ…大さじ2
・さとう…大さじ2
・みりん…大さじ2
・水…大さじ4
・かたくりこ…大さじ1

1 みたらしあんを作る

- ① 片栗粉以外の調味料と、水を合わせて火にかけ、ひと煮立ちさせる。
- ② 片栗粉を適量の水で溶き、①にかき混ぜながら加え、とろみがついてひと煮立ちしたら火を止める。

2 だんごをつくる

- ① だんごの粉にぬるま湯を耳たぶくらいのかたさになるまで少しずつ加えながら、こねていく。
- ② 鍋にお湯をわかし、①を適当な大きさに丸めて、鍋に入れていく。
- ③ だんごが浮いてきたら、氷水にとって粗熱をとり、だんごにみたらしあんをからめれば、出来上がり。



月	火	水	木	金
14日 さつまいもの栄養を知ろう さつまいもの ようふうきんぴら とうふいり ハンバーグ ごはん わふう ミネストローネ きのこ 食赤 とり肉 ぶた肉 とうふ 干ひじき 品の みそ いりこ ベーコン 牛乳 食緑 たまねぎ にんじん ピーマン 品の ごぼう だいこん こまつな 食黄 こめ パン粉 かたくりこ 品の さとう さつまいも あぶら	15日 給食なし 給食なし 芸術鑑賞 弁当	16日 よくかんで食べよう ひじきのいために しろみざかなの ねぎソースかけ ごはん とんじる 緑黄色 野菜 食赤 ホキ とうふ 干ひじき 品の みそ いりこ だいず 牛乳 食緑 ねぎ にんじん だいこん 品の ごぼう 食黄 こめ じゃがいも あぶら 品の さとう こんにやく	17日 きのご料理を味わおう だいがくいも きのこ ごはん にうたま じる 豆製品 食赤 あぶらあげ たまご 牛乳 品の とり肉 食緑 きめさや にんじん ごぼう 品の にら しいたけ しめじ まいたけ 食黄 こめ さとう あぶら 品の さつまいも ごま かたくりこ	18日 世界の料理を味わおう アジアン サラダ めだまやき ガバオごはん 緑黄色 野菜 食赤 豚ひき肉 牛肉 品の 卵フライ 牛乳 食緑 たまねぎ ピーマン バジル 品の にんにく しょうが トマト きゅうり キャベツ レモン 食黄 こめ さとう あぶら 品の マヨネーズ
ND		ND	ND	ND
栄養価 エネルギー(kcal) 797 たんぱく質(g) 30.1 脂質(g) 20.9 塩分(g) 3.2		栄養価 エネルギー(kcal) 779 たんぱく質(g) 33.6 脂質(g) 22.6 塩分(g) 2.8	栄養価 エネルギー(kcal) 782 たんぱく質(g) 24.2 脂質(g) 21.5 塩分(g) 2.8	栄養価 エネルギー(kcal) 846 たんぱく質(g) 34.9 脂質(g) 21.6 塩分(g) 2.8
21日 敬老の日 長寿食の代表「まご わやさしい」食品をも りもり食べましょう。 「まめ」 「だいず」 「せいひん」 「わかめ」などの 「かいそう」 「ごま」 「やさい」 「さかな」 「しいたけ」 などの 「きのこ」 「いも」	22日 国民の休日	23日 秋分の日 お彼岸 秋分の日と春分の日を中日と して前後3日の計7日間を「彼 岸」といいます。 彼岸は、お墓参りをして祖先に 感謝する日です。また、彼岸に は、「おはぎ」や「ぼたもち」をお 供えします。これは、漢字で書く とそれぞれ「お秋」・「牡丹餅」と なることから、萩が咲く秋の彼 岸には「おはぎ」、牡丹が咲く春 の彼岸には「ぼたもち」と使い分 けるといわれています。	24日 はしの日 なっとう ごまあえ おむぎごはん カレー にくじゃが 淡色 野菜 食赤 なっとう ぶた肉 牛乳 食緑 こまつな にんじん もやし 品の たまねぎ いんげん 食黄 こめ おおむぎ ごま さとう 品の じゃがいも こんにやく あぶら	25日 行事食を味わおう てづくり つきみ だんご とりにくの さっぱり にんじん ごはん さわにわん 海藻 食赤 とり肉 ぶた肉 きな粉 品の 牛乳 食緑 にんじん にんにく しょうが 品の だいこん ごぼう しいたけ 水菜 食黄 こめ あぶら ごま さとう 品の だんご かたくりこ あずき
28日 よくかんで食べよう ほうれんそうの からしあえ さんまのしょうが挂 ごはん ぐだくさん じる 海藻 食赤 さんま とり肉 みそ 牛乳 品の ちくわ 鉄っ子 ひじき 食緑 しょうが だいこん 品の にんじん たまねぎ こまつな ほうれんそう もやし 食黄 こめ あぶら ごま さとう	29日 手作りを味わおう てづくり ぶどうせりー けんちん うどん あじフライ くだもの 果物 食赤 とうふ みそ 品の あじ 牛乳 食緑 にんじん だいこん ねぎ 品の ごぼう 食黄 ソフトめん こんにやく あぶら 品の さとう	30日 給食なし 給食なし 新人戦大会	9月の給食のめあて ～ 規則正しい食事をしよう ～ 「早寝・早起 き・朝ごはん」 で、1日を元気 に過ごそう！ 早寝・早起き・規則正しい食事は、体のリズムを健康に維 持する上でとても大切です。 また、昼間の活動をよりよくするためには、朝の食事を重 視する必要があります。 主食・主菜(おもに肉・魚・たまご・豆のおかず)・副菜(おもに野 菜のおかず)・汁物がそろった朝ごはんを食べて、登園・登校しま しょう。	
ND				
栄養価 エネルギー(kcal) 768 たんぱく質(g) 29.1 脂質(g) 23.5 塩分(g) 3.2	栄養価 エネルギー(kcal) 775 たんぱく質(g) 38.9 脂質(g) 16.1 塩分(g) 4.5			