

9月の給食献立表

★9/18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	9/1日	2日・16日	3日・17日	4日・18日※	5日・19日	6日・20日
給食	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 すまし汁	豚肉の生姜焼き 添え野菜 みそ汁	筑前煮 すまし汁	柳川風煮 酢の物	ナポリタン スープ
	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	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 マヨネーズ 醤油、酢	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	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 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 砂糖、醤油 酢	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 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 マカロニきな粉	牛乳 果実 ハッピーターン	牛乳 ツナマヨトースト	牛乳 チヂミ	牛乳 みたらし団子	お菓子

★18日(木)のおやつは「フルーツパフェ」です。

★22日(月)のおやつはお彼岸(23日)で「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	8日・22日	9日	10日・24日	11日・25日	12日・26日	13日・27日
給食	鶏肉の天ぷら なます すまし汁	豚肉と小松菜の炒め物 みそ汁	ひじきごはん きんぴらごぼう みそ汁	イカのオイスター炒め スープ	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
	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	豚肉 小松菜 卵 醤油（濃） みりん 酒、砂糖 片栗粉 ごま油 白菜 さつま揚げ 人参 出汁鰹、味噌	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	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 果物 ビスコ	牛乳 じゃがいもの チーズおやき	牛乳 りんごケーキ	牛乳 クッキー	牛乳 ホットドック	

きゅうしょくしつ より

◎ 健康な骨をつくるには のお話

《骨の役割》 骨の役割を知って、丈夫に、そして健康な状態を維持していく生活を習慣化しましょう

①. からだを支える ②. 臓器を守る ③. からだを動かす ④. 骨髄で血液成分をつくる ⑤. カルシウムを蓄える

カルシウムを多く含む食品を摂りましょう

1. 牛乳、乳製品 2. 魚介類 3. 大豆・大豆製品 4. 野菜類・海藻類

ビタミンDを多く含む食品を摂りましょう（カルシウムの吸収を手助けします）

1. 魚介類 2. 卵 3. 乾物類（干しシイタケ、切干大根など）

運動をしましょう（骨は、負担がかかると、カルシウムの沈着が進み、丈夫になります）

