



※物質の都合により献立を変更する場合があります。



※ は牛乳を表しています。

月	火	水	木	金
16 敬老の日 振替休日	17 ☆おつきみこんだて☆ おつきみ ひじきの サラダ うさぎがた ハンバーグ だいふく ごはん おつきみ だんごじる エネルギー 小学校 721kcal 中学校 923kcal 家庭でおぎないたいもの こさかな 赤 おもに体を作る 緑 おもに体の調子を整える 黄 おもにエネルギーになる ぎゅうにゅう ハンバーグ ひじき ツナ みそ もやし キャベツ きゅうり コーン たまねぎ にんじん かぼちゃ ぶなしめじ こめ さとう あぶら しらたまもち だいふく	18 にじゆつせいき なし なつやさいカレー ツナサラダ エネルギー 小学校 635kcal 中学校 783kcal 家庭でおぎないたいもの いも類 赤 おもに体を作る 緑 おもに体の調子を整える 黄 おもにエネルギーになる ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ たまねぎ トマト なす かぼちゃ アスパラガス えだまめ にんにく しょうが キャベツ きゅうり なし こめ あぶら こま	19 ほうれんそうの あえもの やきぎょうざ ごはん すましじる エネルギー 小学校 578kcal 中学校 728kcal 家庭でおぎないたいもの 種実類 赤 おもに体を作る 緑 おもに体の調子を整える 黄 おもにエネルギーになる ぎゅうにゅう ぎょうざ ハム たらうおつまれ ほうれんそう キャベツ にんじん コーン だいこん とうがん たまねぎ えのきだけ ぶなしめじ こめ さとう	20 かぼちゃの さっぱりサラダ むぎごはん マーボーなす エネルギー 小学校 691kcal 中学校 875kcal 家庭でおぎないたいもの 乳製品 赤 おもに体を作る 緑 おもに体の調子を整える 黄 おもにエネルギーになる ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ハム なす たまねぎ にんじん ピーマン だけのこ しいたけ にんにく しょうが かぼちゃ きゅうり こめ むぎ さとう あぶら でんぷん こま
23 秋分の日 振替休日	24 こらみあえ ピオーネ わかめごはん ぶたじゃが エネルギー 小学校 592kcal 中学校 771kcal 家庭でおぎないたいもの たまご 赤 おもに体を作る 緑 おもに体の調子を整える 黄 おもにエネルギーになる ぎゅうにゅう わかめ ぶたにく ハム にんじん たまねぎ いんげん だいこん きゅうり こまつな ピオーネ こめ じゃがいも しらたき さとう あぶら	25 そうめんかぼちゃの すのもの ホキの うめみそやき もちむぎ ごはん とうがんの たまごスープ エネルギー 小学校 616kcal 中学校 762kcal 家庭でおぎないたいもの 色の濃い野菜 赤 おもに体を作る 緑 おもに体の調子を整える 黄 おもにエネルギーになる ぎゅうにゅう ホキ みそ ちりめんじゃこ ベーコン たまご そうめんかぼちゃ きゅうり にんじん うめ とうがん たまねぎ こまつな こめ もちむぎ さとう あぶら でんぷん	26 ルーローはん れいとろ パイン すいぎょうざ スープ エネルギー 小学校 656kcal 中学校 845kcal 家庭でおぎないたいもの 海藻類 赤 おもに体を作る 緑 おもに体の調子を整える 黄 おもにエネルギーになる ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく だいす うずらたまご なめらかワフタン ほうれんそう たけのこ たまねぎ にんじん しいたけ しょうが にんにく とうがん パイナップル こめ あぶら さとう	27 あすばらの おかがあえ とりにくの ぶりからやき むぎごはん もずくスープ エネルギー 小学校 565kcal 中学校 給食なし 家庭でおぎないたいもの くだもの 赤 おもに体を作る 緑 おもに体の調子を整える 黄 おもにエネルギーになる ぎゅうにゅう とりにく かつおぶし もずく とうふ アスパラガス もやし キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ とうがん えのきだけ こめ むぎ でんぷん あぶら さとう
30 そうめんかぼちゃの ちゅうかサラダ キムチチャーハン わかめスープ エネルギー 小学校 515kcal 中学校 624kcal 家庭でおぎないたいもの いも類 赤 おもに体を作る 緑 おもに体の調子を整える 黄 おもにエネルギーになる ぎゅうにゅう ぶたにく ハム わかめ たまねぎ にんじん ねぎ しょうが にんにく もやし そうめんかぼちゃ きゅうり とうがん えのきだけ こめ あぶら さとう こま	<div data-bbox="653 1052 1267 1178" data-label="Section-Header"> <h2>食器を美しく並べて食べていますか？ ～配膳のはなし～</h2> </div> <div data-bbox="664 1224 1410 1402" data-label="Text"> <p>食器はランチョンマットやトレーのうえであれば、どこにならべてもよいというものではありません。日本での食器や料理の並べ方のスタイルは、室町時代に成立した「本膳料理」にさかのぼるとされます。給食でも、日本料理の基本的な型を踏まえた並べ方を指導しています。</p> </div> <div data-bbox="1421 1033 2099 1458" data-label="Diagram"> </div> <div data-bbox="2071 1159 2606 1226" data-label="Text"> <p>※左利きの子の場合は食べやすいように左右を入れ替えて調整することもあります。</p> </div>			

敬老の日、食生活を見直してみませんか？

敬老の日、健康にいい昔ながらの食事のよさを見直し、また家族や地域のひととの交流を深めるよい機会となります。日頃の食事や食生活をもう一度見直してみましょう。

地域の伝統料理や特産物を知り、地域でとれた旬の新鮮な野菜や魚をたくさん食べよう！

家族の団らんや世代の違うひととの交流を通して、心を豊かにし、社会性やマナーを身に付けよう！



9月使用予定の ふるさと食材

- かぼちゃ
- ほうれんそう
- たまねぎ
- 20せいきな
- なす
- とうがん
- じゃがいも
- もちむぎ
- きゅうり
- そうめんかぼちゃ
- アスパラガス
- しいたけ
- こめ

