



月		火		水		木		金	
1日 今月のめあてを確認しよう		2日 手作りを味わおう		3日 よくかんで食べよう		4日 給食なし		5日 行事食を味わおう	
<p>フルコギ</p> <p>ごはん</p> <p>じゃがいものスープ</p> <p>かいどう海藻</p>		<p>てつくりヨーグルト</p> <p>わかめサラダ</p> <p>みそラーメン</p> <p>豆製品</p>		<p>ごもくまめ</p> <p>さばの</p> <p>カレーあげ</p> <p>ごはん</p> <p>みそじる</p> <p>緑黄色野菜</p>		<p>ごもくまめ</p> <p>さばの</p> <p>カレーあげ</p> <p>ごはん</p> <p>みそじる</p> <p>緑黄色野菜</p>		<p>ごもくまめ</p> <p>さばの</p> <p>カレーあげ</p> <p>ごはん</p> <p>みそじる</p> <p>緑黄色野菜</p>	
<p>食赤品の 牛肉 ぶた肉 牛乳 わかめ</p> <p>食緑品の にんにく たまねぎ 赤ピーマン もやし にら たまねぎ こねぎ</p> <p>食の黄色品の こめ 油 かたくりこ ごま じゃがいも さとう</p>		<p>食赤品の ぶた肉 まぐろ 缶 ヨーグルト みそ わかめ 牛乳</p> <p>食緑品の にら にんじん だいこん キャベツ たまねぎ もやし にんにくしょうが</p> <p>食の黄色品の 中華めん さとう 油</p>		<p>食赤品の さば とり肉 だいず とうふ みそ にぼし こんに 牛乳</p> <p>食緑品の しいたけ にんじん ごぼう いんげん だいこん</p> <p>食の黄色品の こめ かたくりこ こんにやく さとう 油</p>				<p>食赤品の とり肉 ぶた肉 きな粉 牛乳</p> <p>食緑品の にんじん にんにくしょうが だいこん ごぼう しいたけ 水菜</p> <p>食の黄色品の こめ おおむぎ ごま さとう だんご 油</p>	
検査結果(単位:Kg/Bq) セシウム 134・137		ND		ND		ND		ND	
栄養価		栄養価		栄養価		栄養価		栄養価	
エネルギー(kcal) 798		エネルギー(kcal) 840		エネルギー(kcal) 784		エネルギー(kcal) 823		エネルギー(kcal) 823	
たんぱく質(g) 31.8		たんぱく質(g) 34.9		たんぱく質(g) 34.3		たんぱく質(g) 33.7		たんぱく質(g) 33.7	
脂質(g) 21.9		脂質(g) 22.9		脂質(g) 27.3		脂質(g) 18.1		脂質(g) 18.1	
塩分(g) 2.9		塩分(g) 4.0		塩分(g) 2.7		塩分(g) 3.7		塩分(g) 3.7	
7日(日曜日)		9日 こぼさないで食べよう		10日 さつまいもの栄養を知ろう		11日 よくかんで食べよう		12日 旬の果物を味わおう	
<p>キムチづけ</p> <p>ちゅうかどん</p> <p>わかめ</p> <p>スープ</p> <p>かいどう海藻</p>		<p>けんきサラダ</p> <p>ピザ</p> <p>ワンタン</p> <p>スープ</p> <p>きのこ</p>		<p>さつまいもの</p> <p>ようふうさんびら</p> <p>さけの</p> <p>ちゃんちゃんやき</p> <p>ごはん</p> <p>とんじる</p> <p>かいどう海藻</p>		<p>かおりづけ</p> <p>てつくり</p> <p>わかめ</p> <p>みそ</p> <p>とん</p> <p>てんどん</p> <p>みそじる</p> <p>さかな</p>		<p>けんきサラダ</p> <p>チキンカレー</p> <p>緑黄色野菜</p>	
<p>食赤品の ぶた肉 いか 牛乳 うずら卵 わかめ</p> <p>食緑品の しょうが にんじん はくさい たまねぎ たけのこ しいたけ ねぎ</p> <p>食の黄色品の こめ 油 さとう かたくりこ</p>		<p>食赤品の ハム こんぶ 糸かつお節 牛乳</p> <p>食緑品の にんじん きゅうり キャベツ たまねぎ もやし にら とうもろこし</p> <p>食の黄色品の パン バター さとう 油 ワンタンの皮</p>		<p>食赤品の 鮭 みそ ベーコン 豚肉 とうふ 牛乳</p> <p>食緑品の キャベツ ねぎ にんじん にんにく いんげん たまねぎ だいこん ごぼう</p> <p>食の黄色品の こめ バター さとう さつまいも 油 こんにやく</p>		<p>食赤品の わかめ みそ にぼし 油 あげ 牛乳</p> <p>食緑品の だいこん たまねぎ なす きゅうり</p> <p>食の黄色品の こめ こむぎ粉 さとう</p>		<p>食赤品の とり肉 ヨーグルト だいず ボークハム 牛乳</p> <p>食緑品の にんじん たまねぎ なす しょうが トマト 缶 だいこん きゅうり なし</p> <p>食の黄色品の こめ おおむぎ 油 バター</p>	
検査結果(単位:Kg/Bq) セシウム 134・137		ND		ND		ND		ND	
栄養価		栄養価		栄養価		栄養価		栄養価	
エネルギー(kcal) 805		エネルギー(kcal) 802		エネルギー(kcal) 811		エネルギー(kcal) 822		エネルギー(kcal) 798	
たんぱく質(g) 26.2		たんぱく質(g) 33.8		たんぱく質(g) 32.5		たんぱく質(g) 23.6		たんぱく質(g) 25.0	
脂質(g) 23.8		脂質(g) 29.5		脂質(g) 22.1		脂質(g) 27.6		脂質(g) 24.6	
塩分(g) 3.9		塩分(g) 4.1		塩分(g) 2.9		塩分(g) 3.2		塩分(g) 3.1	
給食のめあて		9月の給食のめあて		今年の中秋の名月は、9月8日(月曜日)です!		今年の中秋の名月は、9月8日(月曜日)です!		今年の中秋の名月は、9月8日(月曜日)です!	
<p>はいげんず</p> <p>配膳図</p> <p>下線の献立は、カミ</p> <p>ミ献立です。よくかん</p> <p>でよく味わって食べま</p> <p>赤の食品～血や肉や骨になる</p> <p>緑の食品～体の調子を整える</p> <p>黄色の食品～熱や力になる</p> <p>栄養士からのメッセージ</p> <p>基準量</p> <p>中学生</p> <p>エネルギー</p> <p>820kcal</p> <p>たんぱく質</p> <p>30g</p> <p>脂質</p> <p>27g</p> <p>塩分</p> <p>3g</p>		<p>～規則正しい食事をしよう～</p> <p>リズム</p> <p>人のからだ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、この生体リズムとのかかわり合いからも大変重要なことです。</p>		<p>今年の中秋の名月は、9月8日(月曜日)です!</p> <p>秋の収穫に感謝し、お米を粉にしてだんごを作り、1年のうち最も明るく美しいといわれる中秋の名月にお供えしたのが月見だんごの始まりです。今年のはうごは、だんごを手作りしてみませんか。</p> <p>みたらしだんごの作り方</p> <p>材料(4人分)</p> <p>・だんごの粉・・・200g (もしくは上新粉)</p> <p>・ぬるま湯・・・適宜 (みたらしあん)</p> <p>・しょうゆ・・・大さじ2</p> <p>・さとう・・・大さじ2</p> <p>・みりん・・・大さじ2</p> <p>・水・・・大さじ4</p> <p>・かたくりこ・・・大さじ1</p> <p>1 みたらしあんを作る</p> <p>① かたくりこ以外の調味料と、水を合わせて火にかけ、ひと煮立ちさせる。</p> <p>② かたくりこを適量の水で溶き、①によく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。</p> <p>2 だんごをつくる</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>③ だんごが浮いてきたら、氷水にとってさっと粗熱をとり、だんごにみたらしあんをからめれば、出来上がり。</p>		<p>今年の中秋の名月は、9月8日(月曜日)です!</p> <p>秋の収穫に感謝し、お米を粉にしてだんごを作り、1年のうち最も明るく美しいといわれる中秋の名月にお供えしたのが月見だんごの始まりです。今年のはうごは、だんごを手作りしてみませんか。</p> <p>みたらしだんごの作り方</p> <p>材料(4人分)</p> <p>・だんごの粉・・・200g (もしくは上新粉)</p> <p>・ぬるま湯・・・適宜 (みたらしあん)</p> <p>・しょうゆ・・・大さじ2</p> <p>・さとう・・・大さじ2</p> <p>・みりん・・・大さじ2</p> <p>・水・・・大さじ4</p> <p>・かたくりこ・・・大さじ1</p> <p>1 みたらしあんを作る</p> <p>① かたくりこ以外の調味料と、水を合わせて火にかけ、ひと煮立ちさせる。</p> <p>② かたくりこを適量の水で溶き、①によく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。</p> <p>2 だんごをつくる</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>③ だんごが浮いてきたら、氷水にとってさっと粗熱をとり、だんごにみたらしあんをからめれば、出来上がり。</p>		<p>今年の中秋の名月は、9月8日(月曜日)です!</p> <p>秋の収穫に感謝し、お米を粉にしてだんごを作り、1年のうち最も明るく美しいといわれる中秋の名月にお供えしたのが月見だんごの始まりです。今年のはうごは、だんごを手作りしてみませんか。</p> <p>みたらしだんごの作り方</p> <p>材料(4人分)</p> <p>・だんごの粉・・・200g (もしくは上新粉)</p> <p>・ぬるま湯・・・適宜 (みたらしあん)</p> <p>・しょうゆ・・・大さじ2</p> <p>・さとう・・・大さじ2</p> <p>・みりん・・・大さじ2</p> <p>・水・・・大さじ4</p> <p>・かたくりこ・・・大さじ1</p> <p>1 みたらしあんを作る</p> <p>① かたくりこ以外の調味料と、水を合わせて火にかけ、ひと煮立ちさせる。</p> <p>② かたくりこを適量の水で溶き、①によく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。</p> <p>2 だんごをつくる</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>③ だんごが浮いてきたら、氷水にとってさっと粗熱をとり、だんごにみたらしあんをからめれば、出来上がり。</p>	



月	火	水	木	金
<b>15日 敬老の日</b>  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「かいどう」 「ごま」 「やさい」 「さかな」 「いも」などの「きのこ」	<b>16日 生徒考案献立</b>  あんにんどうふいりフルーツポンチ  スパゲッティミートソース かいどうサラダ 緑黄色野菜	<b>17日 よくかんで食べよう</b>  ひじきにヘルシーミートローフ  だしにのり だしにのり だしにのり	<b>18日 はしの日</b>  チャフチェえびシューマイ  たまごスープ 果物	<b>19日 手作り味噌を味わおう</b>  キャベツの油揚げみそでつくりメンチ  あぶらあげの味噌しる 雑穀類
<b>検査結果(単位:Kg/Bq) セシウム 134・137</b> ND	<b>検査結果(単位:Kg/Bq) セシウム 134・137</b> ND	<b>検査結果(単位:Kg/Bq) セシウム 134・137</b> ND	<b>検査結果(単位:Kg/Bq) セシウム 134・137</b> ND	<b>検査結果(単位:Kg/Bq) セシウム 134・137</b> ND
<b>栄養価</b> エネルギー(kcal) 921 たんぱく質(g) 35.1 脂質(g) 24.3 塩分(g) 4.3	<b>栄養価</b> エネルギー(kcal) 792 たんぱく質(g) 34.4 脂質(g) 23.5 塩分(g) 2.9	<b>栄養価</b> エネルギー(kcal) 738 たんぱく質(g) 26.5 脂質(g) 18.6 塩分(g) 2.8	<b>栄養価</b> エネルギー(kcal) 790 たんぱく質(g) 28.3 脂質(g) 26.0 塩分(g) 3.1	<b>栄養価</b> エネルギー(kcal) 784 たんぱく質(g) 30.9 脂質(g) 22.0 塩分(g) 1.6
<b>22日 きこの旨味成分を知ろう</b>  ぎゅうにくコロケ  クラムチャウダー きこのピラフ 果物	<b>23日 秋分の日</b>  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「秋萩」「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。	<b>24日 給食なし</b> 給食なし	<b>25日 給食なし</b> 給食なし	<b>26日 朝食モデル献立</b>  こまつなのおいしななっとう  おむぎごはん にくじゃが 小魚
<b>検査結果(単位:Kg/Bq) セシウム 134・137</b> ND	<b>検査結果(単位:Kg/Bq) セシウム 134・137</b> ND	<b>検査結果(単位:Kg/Bq) セシウム 134・137</b> ND	<b>検査結果(単位:Kg/Bq) セシウム 134・137</b> ND	<b>検査結果(単位:Kg/Bq) セシウム 134・137</b> ND
<b>29日 秋刀魚にチャレンジしよう</b>  ほうれんそうのからしあえ さんまのしょうがに  なめこのみそしる 淡色野菜	<b>30日 牛乳の栄養を知ろう</b>  ツナサラダ ポテトグラタン  しょうパン オニオンスープ 豆製品	<b>9月の給食のめあて ~ 規則正しい食事をしよう ~</b> 	<b>早寝・早起きをし、1日3食をしっかりと食べよう!</b> 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。 た、昼間の活動をよりよくするためには、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。	<b>検査結果(単位:Kg/Bq) セシウム 134・137</b> ND
<b>検査結果(単位:Kg/Bq) セシウム 134・137</b> ND	<b>検査結果(単位:Kg/Bq) セシウム 134・137</b> ND	<b>検査結果(単位:Kg/Bq) セシウム 134・137</b> ND	<b>検査結果(単位:Kg/Bq) セシウム 134・137</b> ND	<b>検査結果(単位:Kg/Bq) セシウム 134・137</b> ND
<b>栄養価</b> エネルギー(kcal) 766 たんぱく質(g) 29.2 脂質(g) 23.7 塩分(g) 3.0	<b>栄養価</b> エネルギー(kcal) 773 たんぱく質(g) 28.5 脂質(g) 26.9 塩分(g) 3.5	<b>検査結果(単位:Kg/Bq) セシウム 134・137</b> ND	<b>検査結果(単位:Kg/Bq) セシウム 134・137</b> ND	<b>検査結果(単位:Kg/Bq) セシウム 134・137</b> ND