



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 世界の料理を味わおう	3日 今月のめあてを確認しよう	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 ポーク パン ポーク ビーンズ きのこ	アジアン サラダ たまごの フライ ガバオごはん 緑黄色 野菜	あさづけ さばの ごうみに ごはん いもっこ じる 3年生 のみ 給食 なし 果物	こざかな アーモンド チャフチェ わかめ ごはん かんこくふう どうに さかな 魚
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 だいず ぶた肉 牛乳	食赤 品の 豚ひき肉 牛肉 卵フライ 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 とり肉 とうふ 牛肉 牛乳 いわし わかめ
みどり しょうひん からだ ちょうし 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 たまねぎ ピーマン バジル にんにく しょうが トマト きゅうり キャベツ レモン	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 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
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 品の パン あぶら はちみつ さとう	食黄 品の こめ ノンエッグマヨネーズ あぶら	食黄 品の こめ さとう こんにやく いももち	食黄 品の こめ あぶら さとう 春雨 ごまトック

検査結果(kg/Bq)セシウム134・137			ND											
基準量	幼稚園	小学校	栄養価	幼稚園	小学校	栄養価	幼稚園	小学校	栄養価	幼稚園	小学校	栄養価	幼稚園	小学校
エネルギー(kcal)	510	640	エネルギー(kcal)	430	647	エネルギー(kcal)	515	691	エネルギー(kcal)	424	608	エネルギー(kcal)	470	655
たんぱく質(g)	18.0	24.0	たんぱく質(g)	24.1	34.5	たんぱく質(g)	22.6	29.7	たんぱく質(g)	18.8	26.5	たんぱく質(g)	13.7	19.4
脂質(g)	～16.0	～21.0	脂質(g)	16.0	23.8	脂質(g)	14.1	19.4	脂質(g)	11.2	17.1	脂質(g)	16.3	22.7
塩分(g)	～2	～2.5	塩分(g)	1.9	2.7	塩分(g)	2.1	2.4	塩分(g)	2.5	3.2	塩分(g)	1.6	2.1

7日 なすにチャレンジしよう	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 3年1組希望献立
なし マーボー なすどん チンゲンサイの スープ 豆製品	パンパンジー サラダ パオス みそラーメン 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 どさんこ じる いも類	ごもくまめ さけのみそ ホイルやき ごはん あぶらあげの みそじる 緑黄色 野菜	フルーツポンチ けんき サラダ チキンカレー さかな 小魚
食赤 品の ぶた肉 なまあげ ペーコン とうふ 牛乳	食赤 品の ぶた肉 みそ パオス ソフトチキン 牛乳	食赤 品の とり肉 なまあげ みそ ぶた肉 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 ハム 昆布 糸かつお節 牛乳
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	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 キャベツ もやし コーン にら	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
食黄 品の こめ コーンスターチ あぶら さとう かたくり	食黄 品の 中華めん あぶら ごま さとう	食黄 品の こめ かたくりこ あぶら さとう こむぎこ	食黄 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 品の こめ じゃがいも あぶら さとう ゼリー

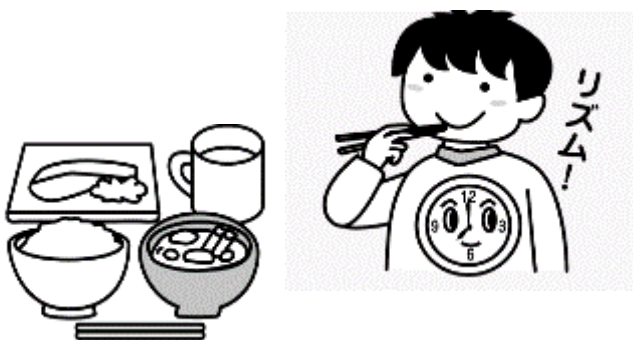
検査結果 (kg/Bq)セシウム 134・137	ND															
	栄養価		幼稚園	小学校	栄養価		幼稚園	小学校	栄養価		幼稚園	小学校	栄養価		幼稚園	小学校
	エネルギー(kcal)		398	576	エネルギー(kcal)		489	625	エネルギー(kcal)		449	640	エネルギー(kcal)		421	609
	たんぱく質(g)		14.3	20.9	たんぱく質(g)		24.1	30.9	たんぱく質(g)		20.8	29.1	たんぱく質(g)		20.7	29.4
	脂質(g)		11.7	17.6	脂質(g)		11.6	17.1	脂質(g)		13.2	19.5	脂質(g)		11.9	18.1
	塩分(g)		1.4	1.8	塩分(g)		2.5	3.2	塩分(g)		1.8	2.3	塩分(g)		1.6	2.1

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			陸上			16日 給食なし			17日 きのご料理を味わおう			18日 給食なし		
 さつまいもの ようふうきんぴら とうふいり ハンバーグ			 わかめサラダ てりやき チキン			 緑黄色 野菜			 きのご ごはん			 陸上交歓会予備日		
 ごはん わふう ミネストローネ			 コッペパン ちゅうかふう コーンスープ			 陸上交歓会			 きのご ごはん			 陸上交歓会予備日		
 食赤品の とり肉 ぶた肉 とうふ 干ひじき みそ いりこ ベーコン 牛乳			 食赤品の とり肉 まぐろ缶 牛乳 わかめ			 食赤品の あぶらあげ たまご 牛乳 とり肉			 食赤品の きぬさや にんじん ごぼう にら しいたけ しめじ まいたけ			 食赤品の きぬさや にんじん ごぼう にら しいたけ しめじ まいたけ		
 食緑品の たまねぎ にんじん ピーマン ごぼう だいこん こまつな			 食緑品の にんにく だいこん きゅうり ほうれん草 たまねぎ コーン			 食緑品の にんにく だいこん きゅうり ほうれん草 たまねぎ コーン			 食緑品の きぬさや にんじん ごぼう にら しいたけ しめじ まいたけ			 食緑品の きぬさや にんじん ごぼう にら しいたけ しめじ まいたけ		
 食黄色品の こめ パン粉 かたくりこ さとう さつまいも あぶら			 食黄色品の パン さとう かたくりこ かたくりこ あぶら			 食黄色品の こめ さとう あぶら さつまいも ごま かたくりこ			 食黄色品の こめ さとう あぶら さつまいも ごま かたくりこ			 食黄色品の こめ さとう あぶら さつまいも ごま かたくりこ		
 検査結果 (kg/Bq)セシウム Δ134・137			 ND			 ND			 ND			 ND		
 栄養価 幼稚園 小学校 エネルギー(kcal) 440 628 たんぱく質(g) 17.2 24.5 脂質(g) 12.1 18.1 塩分(g) 2.1 2.6			 栄養価 幼稚園 小学校 エネルギー(kcal) 398 589 たんぱく質(g) 21.5 30.6 脂質(g) 11.7 18.2 塩分(g) 2.9 3.9			 栄養価 幼稚園 小学校 エネルギー(kcal) 432 623 たんぱく質(g) 14.1 20.5 脂質(g) 12.2 18.7 塩分(g) 1.8 2.3			 栄養価 幼稚園 小学校 エネルギー(kcal) 432 623 たんぱく質(g) 14.1 20.5 脂質(g) 12.2 18.7 塩分(g) 1.8 2.3			 栄養価 幼稚園 小学校 エネルギー(kcal) 432 623 たんぱく質(g) 14.1 20.5 脂質(g) 12.2 18.7 塩分(g) 1.8 2.3		
21日 敬老の日			22日			23日 秋分の日			24日 はしの日			25日 行事食を味わおう		
 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。			 国民の休日			 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。			 ごまあえ なっとう おむぎごはん カレー にくじゃが			 てつくり つきみ だんご とりにくの さっぱり に		
 「まめ」 「だいず せいひん」			 国民の休日			 ごまあえ なっとう おむぎごはん カレー にくじゃが			 ごまあえ なっとう おむぎごはん カレー にくじゃが			 てつくり つきみ だんご とりにくの さっぱり に		
 「わかめ」などの 「かいそう」			 国民の休日			 ごまあえ なっとう おむぎごはん カレー にくじゃが			 ごまあえ なっとう おむぎごはん カレー にくじゃが			 てつくり つきみ だんご とりにくの さっぱり に		
 「やさい」 「さかな」			 国民の休日			 ごまあえ なっとう おむぎごはん カレー にくじゃが			 ごまあえ なっとう おむぎごはん カレー にくじゃが			 てつくり つきみ だんご とりにくの さっぱり に		
 「しいたけ」 などの 「きのこ」			 国民の休日			 ごまあえ なっとう おむぎごはん カレー にくじゃが			 ごまあえ なっとう おむぎごはん カレー にくじゃが			 てつくり つきみ だんご とりにくの さっぱり に		
28日 よくかんで食べよう			29日 郷土料理を味わおう			30日 秋刀魚にチャレンジしよう			9月の給食のめあて ～ 規則正しい食事をしよう ～			9月の給食のめあて ～ 規則正しい食事をしよう ～		
 いちごヨーグルト こまつなの ナムル			 もち入りこめこドーナツ いんげんの ごまあえ			 ちゅうかふう あさづけ さんまのしょうが			 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・朝ごはん」 で、1日を元 気に過 ごそう!		
 にくどん			 けんちん うどん			 ごはん ぐだくさん じる			 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・朝ごはん」 で、1日を元 気に過 ごそう!		
 食赤品の ぶた肉 ソファール 牛乳			 食赤品の とうふ みそ とうにゅう 牛乳			 食赤品の さんま とり肉 みそ 牛乳 鉄つ子ひじき			 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・朝ごはん」 で、1日を元 気に過 ごそう!		
 食緑品の たまねぎ しいたけ しょうが こまつな もやし 切干大根			 食緑品の にんじん だいこん ねぎ ごぼう いんげん もやし			 食緑品の しょうが だいこん きゅうり にんじん たまねぎ こまつな			 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・朝ごはん」 で、1日を元 気に過 ごそう!		
 食黄色品の こめ あぶら こんにやく さとう ごま			 食黄色品の ソフトめん こんにやく あぶら ごま さとう 米粉 餅 えごま			 食黄色品の こめ あぶら ごま さとう			 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・朝ごはん」 で、1日を元 気に過 ごそう!		
 検査結果 (kg/Bq)セシウム Δ134・137			 ND			 ND			 ND			 ND		
 栄養価 幼稚園 小学校 エネルギー(kcal) 499 680 たんぱく質(g) 19.6 26.4 脂質(g) 14.1 20.3 塩分(g) 1.3 1.6			 栄養価 幼稚園 小学校 エネルギー(kcal) 477 672 たんぱく質(g) 19.6 27.7 脂質(g) 12.3 18.5 塩分(g) 2.7 3.5			 栄養価 幼稚園 小学校 エネルギー(kcal) 439 624 たんぱく質(g) 18.5 26.1 脂質(g) 14.4 20.9 塩分(g) 2.2 2.7			 栄養価 幼稚園 小学校 エネルギー(kcal) 439 624 たんぱく質(g) 18.5 26.1 脂質(g) 14.4 20.9 塩分(g) 2.2 2.7			 栄養価 幼稚園 小学校 エネルギー(kcal) 439 624 たんぱく質(g) 18.5 26.1 脂質(g) 14.4 20.9 塩分(g) 2.2 2.7		