





9がつのこんだてひょう

※物資の都合により、食材を変更することがあります。

日にち ようび	こんだて	おもなざいりょう			エネルギー たんぱく えんぶん	今日のきょうしょく あれこれ
		(あか) からだをつくる	(みどり) ちようしをととのえる	(き) ねつや力となる		
3 (月)	ぎゅうにゅう やきそばパン きのこのスープ オレンジキャロット ゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく あおのり ベーコン	キャベツ もやし にんじん たまねぎ えのき しめじ たまねぎ にんじん こまつな オレンジジュース にんじんペースト	コッペパン ちゅうかさそば あぶら あぶら ゼリーのもと	574kcal 22.1g 2.4g	 ★主食を食べよう！ ごはん、パン、めんなどの主食は、脳の唯一のエネルギー源となる炭水化物を多く含んでいます。脳に一日元気に活躍してもらうためにしっかり食べましょう。
4 (火)	ぎゅうにゅう ひやむぎ ぎゅうにくサラダ いもとだいずのかりんあげ	ぎゅうにゅう さんしたまご ぎゅうにく だいず かえりいりこ	ほししいたけ もやし にんじん きゅうり こんにゃく	ひやむぎ あぶら さつまいも くらざとう あぶら	627kcal 23.5g 3.5g	★冷麦の名前の由来 昔、熱いうどんが「熱麦」と呼ばれていたことから、冷たいうどんを「冷麦」と呼ぶようになりました。
5 (水)	ぎゅうにゅう カレーライス ツナとイカのサラダ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく 	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり コーン	ごはん ジャがいも バター あぶら あぶら	692kcal 23.3g 2.2g	★酢のチカラ あえ物やサラダにはなくてはならない調味料です。食欲アップ、疲労回復などの効果があり、昔は薬としても使われていました。
6 (木)	ぎゅうにゅう とうふそぼろどん とうがんじる オレンジ	ぎゅうにゅう ぎゅうミンチ ぶたミンチ しほりとうふ たまご とりにく	キャベツ たまねぎ にんじん ほししいたけ とうがん にんじん しめじ ねぎ オレンジ	ごはん あぶら	571kcal 23.2g 2.0g	 ★夏が旬だけど・・・とうがん 漢字で「冬瓜(とうがん)」と書きます。これは、冬まで保存ができたことから名付けられました。かぼちゃ、きゅうりとおなじ「ウリ科」の野菜でほとんどが水分でカロリーが低いです。
7 (金)	ぎゅうにゅう ごはん ししゃものごまてんぷら かつおあえ やさいのそぼろに	ぎゅうにゅう ししゃも たまご かつおぶし とりミンチ なまあげ	キャベツ はくさい にんじん たまねぎ さやいんげん こんにゃく	ごはん くろごま しろごま あぶら じゃがいも あぶら	663kcal 26.7g 1.6g	★日本独自の食文化「口中調味」 ごはんとおかずを口の中で混ぜて味を作ります。すると、ほどよく調味されておいしくなります。
10 (月)	ぎゅうにゅう たけのこごはん イカのいそべあげ どさんこじる	ぎゅうにゅう とりにく イカ あおのり さけ みそ	たけのこ にんじん ほししいたけ たまねぎ にんじん コーン ねぎ	アルファードかまい あぶら あぶら じゃがいも バター	560kcal 29.8g 2.6g	★10本の足？イカ 正しくは、足ではなく「うで」といいます。きゅうばんには、ギザギザしたリングがついていて、つかまえたエサをひっかけて逃がしません。
11 (火)	ぎゅうにゅう しょくパン いちごジャム なすのチーズやき カレーポトフ	ぎゅうにゅう ぶたミンチ ベーコン あかみそ チーズ とりにく	 なす たまねぎ にんじん トマト たまねぎ にんじん キャベツ	しょくパン いちごジャム あぶら じゃがいも あぶら	658kcal 26.6g 2.3g	★紫色の正体は・・・なす 「ナスニン」という色素です。目の疲れをとったり、血液をサラサラにしたりするなど体によいはたらきがたくさんあります。世界には、緑、青、白、赤、黄色などのなすもあるんですよ。
12 (水)	ぎゅうにゅう わかめうどん だいずのかきあげ やきぶたサラダ	ぎゅうにゅう わかめ かまぼこ だいず ちりめん たまご やきぶた	たまねぎ にんじん ねぎ たまねぎ たら にんじん ごぼう キャベツ にんじん こまつな もやし	うどん あぶら すりごま ごまあぶら	571kcal 25.4g 3.5g	★大豆のかきあげ 大豆、ちりめん、ごぼうなどが入ったかきあげです。調理員さんが一つ一つ形をつくりながら、油で揚げて作りました。
13 (木)	ぎゅうにゅう こくとうパン チリコンカン ハムとかいそうのマリネ なし	ぎゅうにゅう ぎゅうミンチ しろいんげんまめ ロースハム わかめ	たまねぎ にんじん トマト キャベツ きゅうり たまねぎ レモンかじゅう なし	こくとうパン じゃがいも バター あぶら あぶら	603kcal 22.0g 1.8g	★歯ごたえがいい「なし」 しゃりしゃりした歯ごたえは、「石細胞」と呼ばれる、細胞の壁が厚くなった組織によるものです。食物繊維を多く含んでいます。

9月給食費

1～6年・・・4130円

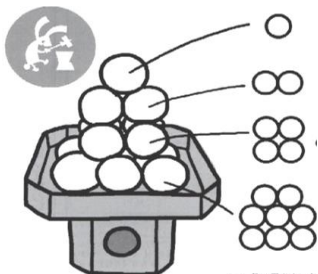
振替日は9月5日(水)です。
手数料が10円必要です。

お知らせ～9月の給食費について～

9月分では、7月の休校による給食費の返金分(540円)を差し引いた額を徴収しています。
<返金額> 290円(7/6) + 250円(7/9) = 540円

日にち ようび	こ ん だ て	お も な ざ い り ょ う			エネルギー たんぱく えんぶん	 今日のきゅうしょく あれこれ
		(あか) からだをつくる	(みどり) ちょうしをととのえる	(ぎ) ねつや力となる		
14 (金)	ぎゅうにゅう キムチたきこみごはん まめのサラダ にらたまスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく	キムチ にんじん しろねぎ ほししいたけ	アルファーカーマイ ごまあぶら	585kcal 22.0g 2.3g	★食欲アップ! 香辛料 しそ、しょうがなどの香味野菜やカ レー粉、豆板醤などの香辛料は、食 欲を増す効果があります。料理に じょうずにつかきましょう。
17 (月)	敬老の日					
18 (火)	ぎゅうにゅう ごはん とりにくのゆかりあげ ごまあえ きりほしだいこんに	ぎゅうにゅう とりにく	ゆかり キャベツ こまつな にんじん きりほしだいこん たまねぎ にんじん さやいんげん こんにゃく	ごはん あぶら すりごま じゃがいも あぶら	707kcal 26.7g 2.0g	★どじょうの形! ? さやいんげん よく見かける「さやいんげん」は、 丸いさやで長さが20cm位です。 これは、「どじょういんげん」とい う品種です。形が「どじょう」に似 ているからこの名前がつけました。
19 (水)	ぎゅうにゅう ミートスパゲティ はくさいのスープ こくとうパンケーキ	ぎゅうにゅう ぎゅうミンチ ぶたミンチ チーズ ベーコン たまご ぎゅうにゅう	キャベツ たまねぎ にんじん グリーンピース はくさい たまねぎ にんじん レーズン	スパゲティ あぶら あぶら ホットケーキミックス バター くるごとう	620kcal 22.9g 3.4g	★あまみとかおりが強い、黒砂糖 こげ茶色の砂糖。原料であるサトウ キビのしぼり汁をそのままにつめて 砂糖にしたもので煮物や駄菓子など に利用されることが多いです。
20 (木)	ぎゅうにゅう ごはん ぶたにくとやさいの みそいため ひじきのわふうスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく あかみそ	キャベツ にんじん たまねぎ さやいんげん もやし ほししいたけ たまねぎ にんじん ねぎ	ごはん あぶら あぶら	613kcal 25.6g 2.4g	★9月15日は「ひじきの日」 ひじきをもっと食べて健康に長生 きしようと、ひじきの産地三重県ひ じき協同組合が、9月15日の敬老の 日(旧)をひじきの日としました。
21 (金)	ジョア なめし おつきみミートローフ しらたまじる レモンカスタードタルト	ジョア ぎゅうミンチ ぶたミンチ しぼりどうぶ たまご ぎゅうにゅう うすらたまご あぶらあげ	なめし にんじん たまねぎ はくさい にんじん ねぎ しめじ	アルファーカーマイ パンこ つきみきゅうしょく	738kcal 24.2g 2.9g	★十五夜 今年の十五夜は、9月24日 です。十五夜には、お団子やお米が 実った稲穂に見立てたススキ、さ といもなどを月にお供えします。
24 (月)	振替休日					
25 (火)	ぎゅうにゅう みそラーメン だいがくかぼちゃ オレンジ	ぎゅうにゅう ぶたにく あかみそ	にんじん もやし たまねぎ コーン ねぎ かぼちゃ オレンジ	ちゅうかさば あぶら あぶら くるごま みずあめ くるごとう	611kcal 23.7g 2.2g	★ビタミンAたっぷり!! かぼちゃ 夏に実ができます。かたい皮でおお われ、夏に収穫して冬までとってお くことができます。かぼちゃの黄色 は、体の中でビタミンAになるカロ テンの色です。
26 (水)	ぎゅうにゅう ごはん ふりかけ にくじゃが きゅうりのすのもの	ぎゅうにゅう ふりかけ ぎゅうにく	たまねぎ にんじん さやいんげん いとこんにゃく きゅうり キャベツ にんじん	ごはん じゃがいも あぶら	569kcal 19.4g 2.0g	★水分たっぷり! きゅうり 生で食べたり、漬物やピクルスにし たりします。緑色がこく、はりがあ り、トゲがあるものが新鮮です。
27 (木)	ぎゅうにゅう ごはん さかなのみぞれあえ やさいときのこのソテー だいずのいそに	ぎゅうにゅう しろみざかな(ホキ) ベーコン	「まごわやさしい」こんだて! だいこん キャベツ こまつな たまねぎ エリンギ しめじ えのきたけ にんじん ごぼう さやいんげん こんにゃく	ごはん あぶら ごま あぶら さといも あぶら	671kcal 29.3g 2.7g	★広島県産です! ひじき カルシウムや鉄分などが多くふくま れており、「ミネラルの宝庫」とも よばれます。給食では、煮物だけで なく、スープやサラダなどさまざま な料理に使います。
28 (金)	ぎゅうにゅう リッチパン かぼちゃのシチュー えだまめサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ぎゅうにゅう とりささみ	かぼちゃ たまねぎ にんじん えだまめ キャベツ にんじん きゅうり もやし	リッチパン じゃがいも あぶら バター あぶら	676kcal 25.3g 1.6g	★大豆の子ども、えだまめ 枝のさやに入った実を食べることか らこの名前がつけました。体に疲れ がたまらないようにしてくれます。

月見だんごのはじまり



だんごの数は、
十五夜にかけて、
15個です。

秋の収穫に感謝し、お米を粉にして団子
を作り、1年の中で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団子
のはじまりです。この月が別名「いも名月」
ともいわれることから、さといもに似せた団
子を作る地域もあります。

また団子といっしょにいもや秋のくだもの、
お神酒をお供えし、すすきを飾ります。すす
きはたわわに実った稲穂に見立てています。

これらのお供えには、無事に農作物をとり
入れることができたことへの感謝の気持ちが
こめられています。