



# 9月 献立表

実施日	曜日	献立名	牛乳	エネルギー(kcal)	給食だより
2	金	変わり麻婆豆腐丼 ワンタンスープ 果物(巨峰)	○	804	<p>【9月の給食目標】</p> <p>生活リズムを整えよう</p> <p>夏休みが終わり、2学期に入りました。学校生活のリズムを取り戻すためにも、早寝・早起き・朝ごはんの習慣を身に付け、体調管理に気を付けましょう。 ◇寝ないと太るって本当！？◇</p> <p>睡眠時間が短いと肥満になりやすいという研究結果があります。テレビやスマートフォンに夢中、勉強が忙しいなどで夜遅くまで起きていると、朝寝坊をして朝食が食べられず、肥満を招く不規則な生活リズムとなってしまいます。</p>
5	月	五目チャーハン チーズタッカルビ 白菜と豆腐の中華スープ	○	844	
6	火	さんまのひつまぶしごはん 野菜のジャコ炒め 根菜のごま汁	○	793	
7	水	鮭のクリームスパゲティ 揚げワンタンサラダ 果物(なし)	○	784	
8	木	三色丼 さといも汁 <b>セレクト給食</b> 月見団子(みたらしor黒みつきな粉)	○	820	<p><b>今月の献立から</b></p> <p><b>8日 「十五夜献立」</b> 9月10日は十五夜です。当日は学芸発表会のため、8日が「十五夜献立」です。月見団子は、「みたらし」と「黒みつきなこ」のセレクト給食になっています。</p>
9	金	ごはん さばのごまみそ焼き 菊花入りおひたし さつまいものけんちん汁	○	824	
10	土	海軍カレーライス チーズ入りサラダ つぶつぶみかんゼリー	○	869	<p><b>9日 「菊花入りおひたし」</b> 9月9日は「重陽の節句」です。旧暦では菊が咲く季節であることから「菊の節句」とも呼ばれます。当日は、菊の花が入ったおひたしになります。</p>
13	火	ごはん 柳川風卵焼き みそドレッシングサラダ 田舎汁	○	832	<p><b>10日 「お彼岸のおはぎ」</b> 昔から秋の彼岸には、おはぎを食べる風習があります。秋に咲く「萩の花」にちなんで名前がついたといわれています。</p>
14	水	中華おこわ キムチーズ春巻き 中華卵スープ	○	817	<p><b>27日 「真鯛の柚庵焼き」</b> 「国産農林水産物等販売促進緊急対策事業」による食材の無償提供が行われます。27日は、愛媛県産の真鯛が無償提供されます。生産者の方々の想いが詰まった食材をおいしくいただきます。</p>
15	木	ごはん ひじきふりかけ みそバター肉じゃが キャベツのごま和え	○	795	
16	金	シナモントースト ハンガリアンシチュー ツナコーンサラダ	○	798	<p><b>29日 「山賊焼き・わさび醤油和え・大平汁」</b> (長野県の郷土料理) 「山賊焼き」は、鶏肉をにんにく入りのタレに漬けてこんで揚げた料理です。「わさび醤油和え」は、長野県名産品のわさびの香りが楽しめる和え物にしました。また、「大平」という具たくさん煮物を給食用にアレンジして「大平汁」にしました。</p>
20	火	わかめうどん 和風サラダ きなこおはぎ	○	801	<p><b>30日 「東京産目鯛のそぼろ丼」</b> 10月1日は、「都民の日」です。都民の日にちなみ、東京産の「目鯛」や野菜を使ったそぼろ丼を作ります。</p>
26	月	ポークピラフ ししゃもフライ ミネストローネ	○	844	
27	火	ごはん 真鯛の柚庵焼き おひたし 厚揚げみそ汁	○	713	<p><b>いも名月</b></p> <p>9月10日は、十五夜です。月見だんごが登場する前は、いもが供えられていたことや、さといもの収穫時期であったことから、「いも名月」ともいわれています。9月8日の十五夜献立では、「さといも汁」や「月見団子」を出します。</p>
28	水	オレンジ風味フレンチトースト レンズ豆のトマトシチュー フルーツポンチ	○	838	
29	木	野沢菜ごはん 山賊焼き わさび醤油和え 大平汁	○	777	
30	金	東京産目鯛のそぼろ丼 具たくさん汁 果物(りんご)	○	820	<p>今年度最後の引き落とし日は、<b>9月30日(金)</b>です。残高不足にならないよう、前日までに確認をお願いします。 *今までの未納がある方は、年度末決算につき早急に納入をお願いします。該当する方には、お知らせをお渡しいたしますので御確認ください。</p>

9月  
給食費  
引落日

※献立は学校行事や食材の都合により変更する場合があります。