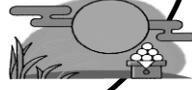




# 9月 献立表

実施日	曜日	献立名	牛乳	エネルギー (kcal)	給食だより
2	火	海軍カレーライス(大豆バター使用)	○	769	<p><b>【9月の給食目標】</b> 生活リズムを整えよう</p> <p>夏休みが終わり、2学期が始まりました。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。</p> <p>◇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>  <p style="text-align: center;"><b>今月の献立から</b></p> <p><b>9日 「菊花ごはん」</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、食用の菊を使ったごはんを提供します。</p> <p><b>10日 「食べ比べ給食 ぶどう」</b> 初めての食べ比べ給食は、「ぶどう」です。巨峰とピオーネの2種類のぶどうを出します。どちらのぶどうが好みですか？</p> <p><b>25日 「秋なすバーグ」</b> なすのおいしい季節です。秋なすは、肉質が緻密になっておいしさも濃厚になります。給食では、ハンバーグとなすを合わせて「秋なすバーグ」を提供します。</p> <div style="border: 2px solid black; border-radius: 50%; padding: 20px; margin-top: 20px;"> <p style="text-align: center;"><b>いも名月</b></p> <p>10月6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」ともいわれていました。 給食では1週間早く、9月29日に十五夜献立を提供します。「里芋汁」を加え、「月見団子」のセレクト給食です。楽しんでいただけたらと思います。</p>  </div>
		海藻サラダ つぶつぶみかんゼリー			
3	水	キムチラーメン ししゃもの唐揚げ	○	714	
		チョレギサラダ			
4	木	ココア揚げパン ハンガリアンシチュー	○	763	
		カラフル野菜のごまドレッシングがけ			
5	金	ごはん みそ汁	○	786	
		かつおのあずま煮 からし和え			
8	月	鮭茶漬け 肉じゃが	○	746	
		ゆかり和え			
9	火	菊花ごはん かきたま汁	○	717	
		いかのピリ辛ソース 野菜のごま酢和え			
10	水	オレンジ風味フレンチトースト	○	729	
		レンズ豆のトマトシチュー 果物(ぶどう2種)			
11	木	ごはん みそ汁	○	747	
		魚の南蛮漬け 磯香和え			
12	金	ビビンバ 卵入りコーンスープ	○	797	
		果物(梨)			
18	木	さんまのかば焼き丼 けんちん汁	○	865	
		和風サラダ			
19	金	パセリライス ジャがいもといんげん豆のポタージュ	○	800	
		鮭のムニエル ごまドレサラダ			
20	土	担々うどん 中華野菜	○	738	
		大学芋			
24	水	パンパン パンプキンポタージュ	○	799	
		魚のラビゴットソース 野菜ソテー			
25	木	ごはん 呉汁	○	835	
		秋なすバーグ 冷凍ピーチ			
26	金	スパイシーチキンライス オニオンスープ	○	814	
		きのこチーズのオムレツ			
29	月	五目野菜の肉みそあんかけ丼	○	795	
		里芋汁 月見団子(セレクト)			
30	火	セルフバーベキューチキンサンド	○	740	
		ミネストローネ ソイソイブラウニー			

※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。