

9月 献立表



日 曜 日	こんだて	スプーン	主な材料と体内での働き		
			黄	赤	緑
			エネルギーのもとになる	体をつくるもとになる	体の調子を整える
3 火	ごはん 牛乳 にくだんご チンゲンサイのあえもの あつあげのちゅうかに		こめ ごまあぶら なたねあぶら さとう でんぶん	牛乳 とりにく あつあげ	たまねぎ もやし チンゲンサイ キャベツ にんじん ほししいたけ しょうが
4 水	★ぼうさいのひこんだて★ ごはん 牛乳 いわしのしょうがに 1骨に注意 骨 かんぶつのあえもの ぶたじる しそふりかけ		こめ じゃがいも	牛乳 いわし わかめ とりにく ぶたにく みそ	しょうが きりばしらいこん たまねぎ にんじん あおねぎ しそ
5 木	かとうコッペパン 牛乳 とりにくのガーリックやき ブロッコリーサラダ トマトスープ		かとうコッペパン ごま ドレッシング	牛乳 とりにく バーコン	にんにく ブロッコリー にんじん たまねぎ はくさい トマト エリンギ パセリ
6 金	ごはん 牛乳 ぶたにくのなんばんづけ しそひじきあえ すましる		こめ でんぶん なたねあぶら さとう	牛乳 ぶたにく ひじきのつくだに かまぼこ とうふ	キャベツ こまつな たまねぎ にんじん あおねぎ
9 月	★カルちゃんのひ★ ごはん 牛乳 きびなごフライ 1骨に注意 骨 きのこあえ とりじゃが		こめ じゃがいも なたねあぶら さとう	牛乳 きびなご とりにく	こまつな もやし えのきのつくだに たまねぎ にんじん こんにゃく
10 火	★せんいちゃんのひ★ ミートソーススパゲティ 牛乳 (ソフトめん ミートソース) いかのバジルやき オクラとコーンのサラダ		ソフトめん なたねあぶら ルウ ドレッシング	牛乳 ぶたにく とりにく いか	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト バジル オクラ とうもろこし
11 水	★じゅうごやこんだて★ ごはん 牛乳 とりにくとさといものさっぱりに こんぶあえ つきみじる(小学校) すましる(幼稚園)		こめ さといも さとう	牛乳 とりにく こんぶ つみれ(小学校のみ)	にんにく しょうが はくさい ほうれんそう たまねぎ にんじん しめじ あおねぎ
12 木	しょくパン 牛乳 ハンバーグ かぼちゃサラダ コンソメスープ		しょくパン たまごなしマヨネーズ	牛乳 とりにく	たまねぎ かぼちゃ きゅうり キャベツ にんじん
13 金	ごはん 牛乳 かつおのあまからがらめ 1骨に注意 骨 うめあえ とうがんのみぞしる		こめ でんぶん なたねあぶら さとう	牛乳 かつお あぶらあげ わかめ みそ	キャベツ にんじん うめ とうがん しめじ しろねぎ
17 火	★しょくいくのひ★ ~さかなをたべよう~ ごはん 牛乳 さばのみそに 1骨に注意 骨 もやしのあまずあえ とりごぼうじる		こめ さとう なたねあぶら	牛乳 さば みそ わかめ とりにく	しょうが もやし にんじん ごぼう たまねぎ あかこんにゃく あおねぎ
18 水	ポークカレーライス 牛乳 (ごはん ポークカレー) えびフリッター キャベツサラダ		こめ じゃがいも なたねあぶら ルウ こむぎこ ドレッシング	牛乳 ぶたにく えび	たまねぎ にんじん キャベツ みずな あかピーマン
19 木	しょくパン 牛乳 とりにくのママレードやき とうがんサラダ クリームスープ		しょくパン ママレード さとう なたねあぶら ルウ	牛乳 とりにく ベーコン	にんにく とうがん きゅうり とうもろこし たまねぎ にんじん マッシュルーム ほうれんそう
20 金	★しがのひ★ ごはん 牛乳 わかさぎのからあげ 1骨に注意 骨 おひたし うちまめじる		こめ でんぶん なたねあぶら	牛乳 わかさぎ だいす あぶらあげ みそ	はくさい こまつな だいこん にんじん あおねぎ
24 火	★たのしいえほんきゅうしょく★ ~にくのくにきゅうしょく~ ごはん 牛乳 あつやきたまご カリカリあえ すきやきに		こめ ちようじふ さとう	牛乳 たまご ぎゅうにく やきどうふ	キャベツ さやいんげん つぼづけ こんにゃく もやし たまねぎ ごぼう えのきたけ あおねぎ
25 水	★おたんじょうびきゅうしょく★ ごはん 牛乳 ぶたにくのしようがやき ゆかりあえ あぶらあげのみぞしる スイートポテト		こめ なたねあぶら スイートポテト	牛乳 ぶたにく あぶらあげ みそ	たまねぎ しょうが もやし ほうれんそう しそ だいこん にんじん しめじ しろねぎ
26 木	★てっちゃんのひ★ コッペパン 牛乳 とりレバーとポテトのケチャップがらめ ツナサラダ オニオヌープ		コッペパン でんぶん じゃがいも なたねあぶら さとう ドレッシング	牛乳 とりレバー まぐろ	レタス にんじん たまねぎ セロリ ほうれんそう
27 金	ごはん 牛乳 さけのからあげ 1骨に注意 骨 チャップチエ わかめスープ		こめ でんぶん なたねあぶら はるさめ ごまあぶら	牛乳 さけ ぶたにく とりにく わかめ	たまねぎ あかピーマン にら にんにく はくさい にんじん たけのこ チンゲンサイ
30 月	ごはん 牛乳 ヒレカツ れんこんのきんぴら あかだし		こめ パンこ なたねあぶら さとう	牛乳 ぶたにく とりにく とうふ あぶらあげ みそ	れんこん ごぼう にんじん さやいんげん なめこ たまねぎ みつば

☆学校行事や材料等の都合により、献立が一部変更になることがありますので、ご了承ください。

☆給食費引き落とし日までに、通帳の確認をお願いいたします。

☆行事等による給食の中止や変更は、各校園のお便り等で確認をお願いいたします。

令和6年度

8・9月 いただきます



【今月の月目標】～好き嫌いをなくそう～

食べ物は、体の中での働きによって三つのグループに分けることができます。好き嫌いをして、同じ物ばかり食べていると体が元気になりません。できるだけ、いろいろな種類の食べ物を食べて、丈夫な体を作り元気に過ごしましょう。

熱や力になる

血や肉や骨になる

体の調子を整える



【十五夜献立】11日(水)

十五夜は、月の満ち欠けをもとに作られた昔のこよみ(旧暦)で8月15日に当たる日のことです。今年は、9月17日です。この日の月は、一年の中で一番美しい満月とされています。秋の収穫に感謝して、団子や稻に見立てたすき、農作物を月にお供えします。中でも里芋をお供えすることが多く、十五夜は「いも名月」とも呼ばれます。



【今月の滋賀県の食材】



ぎゅうにゅう



パン(こむぎこ)



ちゅうかめん



あぶらあげ



あかこんにゃく



だいず



ちょうじふ



わかさぎ



きゅうり



なす



ピーマン



みずな

【今月の東近江市の食材】



こめ



こめこ



こまつな



とうがん



あおねぎ



県内、市内の食材を使った、地産地消に取り組んでいます。

【防災の日献立】4日(水)

9月1日は防災の日です。非常に備えて、一週間分くらいの水や食糧を備えておくことが勧められています。普段の食品を少し多めに買い置きし、使った分を買い足す「ローリングストック」で無理なく備えることがお勧めです。



【食育の日】17日(火) ～魚を食べよう～

秋はさんまやさばなどのおいしい魚がたくさんあります。魚には、体にとって必要な栄養素がたっぷりと含まれています。いろいろな魚を食べる機会を増やしましょう。



血や肉を作る！たんぱく質

しちつ
脂質

血の流れをよくする！EPA
がくしゅうのうりょく
学習能力アップ！DHA



貧血予防に！鉄



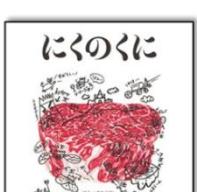
骨や歯を丈夫にする！

カルシウム

【たのしい絵本給食】24日(火)



「にくのくに給食」
ご飯、牛乳、厚焼きたまご、
カリカリ和え、すき焼き煮



『にくのくに』

はらぺこめがね/作(教育劇)

ここは、にくのくに。一番の王さまを決めるために、いろいろなにくの王さまが集まってきた。ローストビーフ王、カラアゲ王、ハンバーグ王……えぱりんぼだらけの王さまたちと一緒に、おいしい料理も大集合！だがれが一番の王さまになるのでしょうか？

