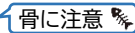
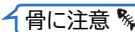
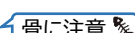
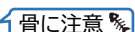
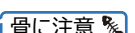
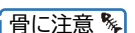


8・9月 献立表



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 ぶたにくのなんばんづけ しそひじきあえ すましじる		こめ でんぷん 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
4	水	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 でんぷん	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
5	木	★ぼうさいのひこんだて★ ごはん 牛乳 いわしのしょうがに  骨に注意  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 きりぼしだいこん たまねぎ にんじん あおねぎ しそ
6	金	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 ベーコン	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
9	月	ごはん 牛乳 かつおのあまからがらめ  骨に注意 うめあえ とうがんのみそしる		こめ でんぷん 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
10	火	★カルちゃんのひ★ ごはん 牛乳 きびなごフライ  骨に注意  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
11	水	★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
12	木	★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こ こんぶあえ つきみじる(小学校) すましじる(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
13	金	しよくパン 牛乳 ハンバーグ かぼちゃサラダ コンソメスープ		しよくパン 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
17	火	★しがのひ★ ごはん 牛乳 わかさぎのからあげ  骨に注意  おひたし うちまめじる		こめ でんぷん なたねあぶら	牛乳 わかさぎ だいち 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
18	水	★しよくいくのひ★ ～さかなをたべよう～ ごはん 牛乳 さばのみそに  骨に注意  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
19	木	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
20	金	しよくパン 牛乳 とりにくのマーマレードやき とうがんサラダ クリームスープ 		しよくパン マーマレード 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
24	火	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
25	水	★たのしいえほんきゅうしよく★ ～にくのくにきゅうしよく～ 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 ちょうじふ 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
26	木	★おたんじょうびきゅうしよく★ ごはん 牛乳 ぶたにくのしょうがやき ゆかりあえ あぶらあげのみそしる 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
27	金	★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 オニオンスープ		コッペパン でんぷん 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
30	月	ごはん 牛乳 さけのからあげ  骨に注意 チャプチェ わかめスープ		こめ でんぷん 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

☆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】12日（木）

十五夜は、月の満ち欠けをもとにして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。

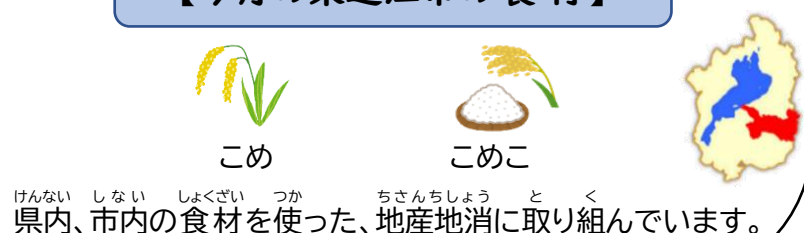
この日の月は、一年の中で一番美しい満月とされています。秋の収穫に感謝して、団子や稲に見立てたすすき、農作物を月にお供えます。中でも里芋をお供えすることが多く、十五夜は「いも名月」とも呼ばれます。



【今月の滋賀県の食材】



【今月の東近江市の食材】



【防災の日献立】5日（木）

9月1日は防災の日です。非常時に備えて、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】18日（水）

～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

脂質
血の流れをよくする！EPA
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】25日（水）

「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(教育画劇)

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ました。ローストビーフ王、カラアゲ王、ハンバーグ王……えび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！だれが一番の王さまになるのでしょうか？

