

日曜日	10時のおやつ	主食	主菜及び副菜	3時のおやつ	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩摂取量(g)
1 火	お菓子牛乳	ごはん	ハヤシライス 春雨サラダ かぶベーコンのスープ	ビスケット 小魚牛乳	509	17.4	18.1	2.2
2 水	お菓子牛乳	ごはん	白身魚のりんごおろしソース たくあん和え みそ汁(南瓜・玉ねぎ・わかめ) パナナ	♥マシュマロサンド牛乳	497	18.9	12.6	1.9
3 木	お菓子牛乳	ごはん	チキンキャドリー コーンサラダ みそ汁(麩・キャベツ・玉ねぎ)	♥小松菜蒸しパン牛乳	516	19.4	14.5	1.6
4 金	お菓子牛乳	ごはん	蒸しぎょうぎ 伴三条(パンサンスウ) 中華風コーンスープ 梨	ウエハース 小魚牛乳	520	19.2	14.4	1.9
5 土		ごはん	ツナじゃが ほうれん草のおひたし みそ汁 果物					
7 月	お菓子牛乳	ごはん	豆腐の松風焼き 三色パプリカサラダ みそ汁(なめこ・油揚げ) オレンジ	♥蒸ししょうかん牛乳	521	20.3	16.7	1.6
8 火	お菓子牛乳	ごはん	鶏肉のカレー煮 若草和え 玉ねぎとじゃが芋のスープ	♥ラスク牛乳	515	21.3	17.9	1.5
9 水	お菓子牛乳	うどん	ジャージャーうどん えびシューマイ ほうれん草の菊花和え オレンジ	♥青菜のおにぎりジョア	507	20.4	11.7	2.2
10 木	お菓子牛乳	ごはん	ピビンバ丼 三色ポテト(ツナ) 中華風スープ	クッキー せんべい牛乳	522	16.1	18.6	1.5
11 金	お菓子牛乳	ごはん	白身魚の甘酢あん パンプキンサラダ みそ汁(なす・玉ねぎ・油揚げ) パナナ	ラムネ 小魚牛乳	512	21.0	14.2	1.5
12 土		ごはん	ツナカレー 小松菜のおひたし みそ汁 果物					
14 月	お菓子牛乳	ごはん	五目炒り豆腐 和風サラダ キャベツとベーコンのスープ オレンジ	♥おからビスコッティ牛乳	512	19.2	17.6	1.8
15 火	お菓子牛乳	ロールパン	スコップコロッケ ロースハムサラダ 野菜スープ	♥きな粉おはぎ牛乳	506	18.1	18.5	2.0
16 水	お菓子牛乳	ごはん	すきやき煮 キャベツサラダ みそ汁(小松菜・切干し大根・油揚げ) 梨	♥麩菓子牛乳	490	19.3	16.1	1.5
17 木	お菓子牛乳	ごはん	飛竜頭 揚げ芋とほうれん草のゴマ和え オニオンスープ	♥味噌蒸しパン牛乳	552	16.5	18.2	1.5
18 金	お菓子牛乳	ごはん	肉と野菜の味噌炒め あけぼの和え みそ汁(えのき茸・玉ねぎ・小松菜) オレンジ	ビスケット 小魚牛乳	526	17.9	19.1	1.7
19 土		ごはん	ハヤシライス ほうれん草のおひたし みそ汁 果物					
21 月	お菓子牛乳	ごはん	🌸 敬老の日					
22 火	お菓子牛乳	ごはん	🌸 秋分の日					
23 水	お菓子牛乳	ごはん	マーボー豆腐 中華風サラダ わかめスープ オレンジ	♥南瓜のスイーツボール	517	18.5	16.5	1.8
24 木	お菓子牛乳	ごはん	キノコの炊き込みご飯 鶏のかわり揚げ ごしきとえ 花麩のすまし汁 巨峰	♥フルーチェ	523	21.0	17.9	2.0
25 金	お菓子牛乳	ごはん	かじき鮭のオーロラソース焼き ハムとカリフラワーのサラダ みそ汁(豆腐・わかめ・ネギ)	ウエハース 小魚ジョア	521	23.7	15.9	2.0
26 土		ごはん	肉団子の野菜あんかけ さつま芋甘煮 みそ汁 果物					
28 月	お菓子牛乳	ごはん	おからナゲット 梅ドレサラダ きのことスープ パナナ	♥お麩ラスク牛乳	505	17.9	15.8	1.9
29 火	お菓子牛乳	スパゲティ	スパゲティ・カレーソース グリーンサラダ フルーツヨーグルト	♥ボンデケーキ	512	17.5	17.3	1.4
30 水	お菓子牛乳	ごはん	肉じゃが きゅうりと大根のおひたし みそ汁(わかめ・玉ねぎ・油揚げ) オレンジ	♥チーズクッキーバー牛乳	525	18.8	16.3	1.7

・新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、今年度は各クラスのクッキングを中止致します。  
 ・今後新型コロナウイルス感染症の影響で、献立変更等の可能性があります。ご不明の点は担任、給食室へおたずね下さい。

### 重陽(ちょうよう)の節句

9月9日は重陽の節句です。別名「菊の節句」とも呼ばれ、菊を鑑賞しながら菊の花びらを散らしたお酒を飲むと長寿になるといわれています。お酒飲んでもは、おひたしや天ぷらにした菊料理や、菊の花を形どった和菓子などを食べるのもいいでしょう。



### 秋分

- 秋分は春分と同じく、昼と夜の長さが等しくなる時季で、彼岸として先祖のお墓参りをします。

### 秋の彼岸におはぎ

- お彼岸は春と秋にありますが、どちらももち米とあんこを使った食べものをお供えます。春は「ぼたもち」、秋は「おはぎ」と呼びますが、秋のおはぎは収穫したばかりの皮までやわらかいあずきで作った粒あんを使い、春のぼたもちはこしあんを使います。今月もおやつにあんこは使っていませんが、きな粉のおはぎが出ます。
- お楽しみに！

