

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	木	お菓子牛乳	里芋ごはん	〈お月見メニュー〉 カジキマグロの照り焼き もやしサラダ お月見汁 りんご	スティックパン 牛乳	547	22.0	14.8	2.1
2	金	お菓子牛乳	ごはん	チキンポテトチーズ焼き かみかみサラダ 野菜スープ	煎餅 ビスケット 牛乳	506	18.8	16.6	1.9
3	土			ツナじゃが キャベツのおひたし みそ汁 オレンジ					
5	月	お菓子牛乳	ごはん	七味焼き ごま味噌ブロッコリー みそ汁(なめこ・油揚げ) バナナ	♥豆腐ドーナツ 牛乳	530	23.0	15.5	1.6
6	火	お菓子牛乳	ごはん	ぎせい豆腐 ゴマ和え みそ汁(なす・玉ねぎ・油揚げ)	♥フルーツきんとん	501	16.5	13.9	1.4
7	水	お菓子牛乳	ごはん	野菜のそぼろ煮 白菜のゴママヨ和え みそ汁(切干大根・油揚げ・小松菜) オレンジ	♥きなこ蒸しパン 牛乳	517	15.7	16.3	1.5
8	木	お菓子牛乳	ごはん	鮭のチャンチャン焼き スピチナサラダ 呉汁 一口ゼリー	♥マシュマロサンド 牛乳	510	23.1	15.7	1.8
9	金	お菓子牛乳	ごはん	チキンカツカレー レーズンサラダ かきたま汁 りんご	小魚 クッキー ジョア	495	18.5	12.4	2.3
10	土			🏆 運動会					
12	月	お菓子牛乳	スパゲッティ	コーンクリームスパゲッティ ハムとブロッコリーのサラダ プチトマト フルーツヨーグルト	♥五平もち	531	15.4	13.7	2.0
13	火	お菓子牛乳	ごはん	豆腐のまさご揚げ 小松菜のツナ和え みそ汁(麩・キャベツ)	♥ジャムサンド 牛乳	500	20.6	15.4	1.5
14	水	お菓子牛乳	ごはん	きのこ入りぎょうざ風井 シルバーサラダ 豆腐のスープ オレンジ	♥スイートポテト	519	15.4	16.6	1.5
15	木	お菓子牛乳	ごはん	鶏の親子煮 香り漬け けんちん汁 一口ゼリー	♥ヨーグルトゼリー	498	19.8	16.8	1.2
16	金	お菓子牛乳	ロールパン	白身魚の紅葉焼き カレーサラダ ABCスープ バナナ	煎餅 ウエハース 牛乳	503	20.4	17.1	2.2
17	土			ツナカレー ほうれん草のおひたし みそ汁 バナナ					
19	月	お菓子牛乳	ごはん	鶏肉の南蛮揚げ キャベツの即席漬け 玉子スープ オレンジ	♥ボンデケーキ 牛乳	516	19.9	18.0	1.7
20	火	お菓子牛乳	ごはん	白身魚の西京焼き 若草和え 飛鳥汁	♥ヨーグルトケーキ	437	22.0	10.5	1.4
21	水	お菓子牛乳	ごはん	ピザバーグ 白菜とリンゴのサラダ みそ汁(じゃが芋・玉ねぎ・小松菜) 一口ゼリー	♥ココアゼリー	531	19.4	18.3	1.6
22	木	お菓子牛乳	ごはん	肉豆腐 ほうれん草の磯香和え みそ汁(大根・玉ねぎ・わかめ) オレンジ	♥ホットケーキ 牛乳	506	17.6	16.3	1.6
23	金	お菓子牛乳	ごはん	きのこのハヤシライス 三色パプリカサラダ チンゲン菜と卵のスープ バナナ	小魚 クッキー 牛乳	507	17.5	16.4	2.0
24	土			肉団子の野菜あんかけ さつま芋の甘煮 みそ汁 バナナ					
26	月	お菓子牛乳	ごはん	麻婆豆腐 華風和え わかめスープ オレンジ	♥きなこマカロニ 牛乳	519	19.4	15.7	1.7
27	火	お菓子牛乳	ごはん	スパニッシュオムレツ かぶサラダ きのこのスープ	♥ふかし芋	517	15.5	17.1	1.6
28	水	お菓子牛乳	うどん	ほうとう風うどん シュウマイ ブロッコリーの甘酢和え プチトマト 一口ゼリー	♥焼きおにぎり	536	20.7	14.9	2.0
29	木	お菓子牛乳	わかめごはん	ちくわの二色揚げ れんこんと野菜のゴマ和え 花麩のすまし汁 青リンゴゼリー	♥小豆ケーキ	486	10.8	16.4	1.5
30	金	お菓子牛乳	さつま芋ごはん	鶏のオレンジ煮 <b>大豆サラダ</b> みそ汁(わかめ・玉ねぎ・油揚げ) りんご	小魚 ビスケット ジョア	522	24.6	17.8	1.9
31	土			ハヤシライス 小松菜のおひたし みそ汁 オレンジ					

・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、献立変更の可能性がります。ご不明の点は担任、給食室へおたずね下さい。

### お月見を楽しもう

旧暦の8月15日は、『十五夜』『中秋の名月』と呼ばれ、1年のうちで空気が澄み渡り、月が美しいとされています。

昔、農作物の収穫に夜遅くまでかかると、月明りは農作業の大きな助けとなりました。そのため、月への感謝と豊作祈願に、収穫したお米を使って月に似せたおだんごを作りお供えしたそうです。

おだんごの他、旬の里芋をお供えすることもあり、『芋名月』とも呼ばれます。

1カ月後の旧暦の9月13日を『十三夜』といい、同様に月見を楽しむ習慣があります。

十三夜は『栗名月』『豆名月』とも呼ばれます。

2020年の十五夜は10月1日・十三夜は10月29日です。



### 食物繊維をとろう

秋に収穫されるさつまいもやきのこと類は食物繊維が豊富です。食物繊維には、水に溶ける水溶性食物繊維と、溶けない不溶性食物繊維とがあり、ほとんどが消化されずエネルギー源にはなりません、大腸内で発酵・分解されると善玉菌が増え、便秘の改善にも役立ちます。

きのこは香りが強く、また種類によっても香りや食感が違います。苦手なお子さんも多いと思いますが、ぜひきのこの香りや違

### 新米がおいしい季節です

秋は新米がお店に並ぶ季節です。和食に欠かせないお米が「新米」とよばれるのは、その年の12月31日までです。新米は軟らかく、水分が多いのが特徴です。水加減は通常よりやや少なめで炊くのがコツです。秋の魚や野菜をおかず

