

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	水	お菓子牛乳	ごはん	鶏の酢醤油煮 和風サラダ 豚汁	煎餅 ウエハース牛乳	504	21.9	17.4	2.2
2	木	お菓子牛乳	ごはん	きのこ入りぎょうざ風井 大豆サラダ <b>にゅうめん</b> りんご	♥水まんじゅう牛乳	495	18.9	17.8	1.8
3	金	お菓子牛乳	ごはん	五目炒り豆腐 グマ和え みそ汁(なめこ・麩・長ねぎ) 一口ゼリー	煎餅 ウエハース牛乳	504	19.8	16.3	1.8
4	土		ごはん	ツナじゃが 小松菜のおひたし みそ汁 オレンジ					
6	月	お菓子牛乳	ごはん	はんぺんフライ キャベツの即席漬け 冬瓜のスープ 一口ゼリー	♥ココア蒸しパン牛乳	520	18.9	15.5	2.0
7	火	お菓子牛乳	ごはん	豆腐の松風焼き ごま味噌ブロッコリー みそ汁(なす・玉ねぎ・わかめ)	♥フルーツきんとん牛乳	496	19.3	15.5	1.2
8	水	お菓子牛乳	ごはん	ポークカレー 福神漬け 三色ハリハリサラダ 中華風コンスープ オレンジ	♥ボンデケーキ牛乳	492	18.8	15.3	2.1
9	木	お菓子牛乳	吹き寄せごはん	パスタオムレツ ほうれん草の菊花和え 豆腐のスープ 梨	♥水ようかん牛乳	496	22.4	14.7	1.8
10	金	お菓子牛乳	スパゲッティ	肉味噌スパゲッティ コンビネーションサラダ カルピスポンチ	煎餅 ビスケット牛乳	508	19.9	15.0	1.7
11	土		ごはん	ハヤシライス キャベツのおひたし みそ汁 オレンジ					
13	月	お菓子牛乳	ロールパン	白身魚の紅葉焼き パンプキンサラダカレー味 オニオンスープ オレンジ	♥焼きおにぎり牛乳	498	22.4	18.0	2.1
14	火	お菓子牛乳	ごはん	豆腐のまさご揚げ ごぼうのミルクサラダ みそ汁(麩・キャベツ)	♥きなこラスク牛乳	495	21.1	17.9	1.5
15	水	お菓子牛乳	ごはん	肉じゃが 白菜のゴママヨ和え みそ汁(生揚げ・キャベツ・長ねぎ) バナナ	♥お麩ラスク牛乳	499	17.1	17.9	1.4
16	木	お菓子牛乳	ごはん	チキンカチャトリー わかめサラダ ABCスープ オレンジ	♥ホットケーキ牛乳	509	20.2	15.2	1.9
17	金	お菓子牛乳	ごはん	鮭のチャンチャン焼き シルバーサラダ 玉子スープ 一口ゼリー	煎餅 ウエハース牛乳	496	20.7	14.7	1.7
18	土		ごはん	肉団子の野菜あん さつまいもの甘煮 みそ汁 バナナ					
20	月			🌸 敬老の日					
21	火	お菓子牛乳	うどん	<b>満月天ぶらうどん</b> ミートボール 棒々鶏サラダ りんご	串だんご ジョア	510	17.8	12.2	2.2
22	水	お菓子牛乳	ごはん	カジキ鮨の照り焼き ひじきサラダ のっぺい汁 バナナ	♥二色おはぎ牛乳	495	20.1	14.1	1.8
23	木			🌸 秋分の日					
24	金	お菓子牛乳	ごはん	鶏井 かみかみサラダ かぶとベーコンのスープ	煎餅 ビスケット牛乳	517	19.2	16.6	1.8
25	土		ごはん	カレーライス ほうれん草のおひたし みそ汁 バナナ					
27	月	お菓子牛乳	ごはん	筑前煮 キャベツサラダ みそ汁(切干大根・油揚げ・小松菜) りんご	♥高野豆腐のココロ揚げ牛乳	515	22.4	16.8	1.6
28	火	お菓子牛乳	ごはん	<b>白身魚のラビゴットソース</b> あけぼの和え みそ汁(じゃが芋・玉ねぎ・小松菜)	♥マシュマロサンド牛乳	519	19.6	16.0	2.2
29	水	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	♥ふかし芋牛乳	524	18.3	15.6	1.8
30	木	お菓子牛乳	わかめごはん	ピザバーグ 梅ドレサラダ きこのスープ ゼリー	♥ハインキーキョア	529	22.1	15.5	1.6

※今年度のクッキングは新型コロナウイルス感染拡大の状況を考慮し、可能であれば行います。

その場合は各クラスから連絡をさせていただきます。よろしくお願ひいたします。

※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ございます。ご不明な点は、担任・給食室へおたずね下さい。



## お月見

十五夜は「中秋の名月」と呼ばれ、1年でもっともきれいな月が見られる日です。月をかたどった団子のほか、里芋などその時期にとれた作物をお供えします。ぶどうなどつるのあるものを供えると、お月さまとのつながりがいっそう強くなるともいわれています。

今年の十五夜は9月21日です。

## 秋のお彼岸



春分の日と同様に、昼と夜の長さが同じになる日で、秋分の日前後3日間を含めた7日間は「秋のお彼岸」と呼ばれ、先祖が帰ってくることから、お墓参りをする風習があります。

小豆には邪気をはらう効果があるとしんじられていたために、お彼岸のころにはおはぎを仏壇に供えるようになったといひます。春の彼岸に供える「ぼたもち」の呼び方が牡丹の花から取られているのに対し、「おはぎ」は秋の七草のハギから取られているという説があります。