

日	曜日	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	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	534	24.0	17.6	2.6
2	木	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	522	20.1	18.2	2.1
3	金	ごはん	五目炒り豆腐 ゴマ和え みそ汁(なめこ・麩・長ねぎ) 一口ゼリー	煎餅 ウエハース 牛乳	531	20.9	16.4	2.0
4	土		※ 給食はありません					
6	月	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	551	20.0	15.1	2.3
7	火	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	520	20.0	15.2	1.4
8	水	ごはん	ポークカレー 福神漬け 三色バリバリサラダ 中華風コンスープ オレンジ	♥ホンテケーキ 牛乳	518	19.8	15.1	2.8
9	木	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	520	24.5	14.6	2.1
10	金	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	538	21.4	14.7	2.0
11	土		※ 給食はありません					
13	月	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	527	24.2	18.6	2.6
14	火	ごはん	豆腐のまきご揚げ 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	521	22.3	18.6	1.8
15	水	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) パナナ	♥お麩ラスク 牛乳	523	17.5	18.4	1.4
16	木	ごはん	チキンカチャドリー わかめサラダ ABCスープ オレンジ	♥ホットケーキ 牛乳	534	21.3	15.1	2.3
17	金	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	518	22.1	14.4	1.9
18	土		※ 給食はありません					
20	月		🌸 敬老の日					
21	火	うどん	<b>満月天ぷらうどん</b> ミートボール 棒々鶏サラダ りんご	串だんご ジョア	544	18.6	11.1	2.8
22	水	ごはん	ガジキマグロの照り焼き ひじきサラダ のっぺい汁 パナナ	♥二色おはぎ 牛乳	519	21.2	13.4	2.1
23	木		🌸 秋分の日					
24	金	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	547	20.1	16.5	2.2
25	土		※ 給食はありません					
27	月	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	544	24.0	17.0	1.9
28	火	ごはん	<b>白身魚のポゴットソース</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	551	20.9	16.1	2.6
29	水	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	552	19.0	15.2	2.1
30	木	わかめごはん	ピザバーグ 梅ドレサラダ きのこのスープ ゼリー	♥ハインケーキ ジョア	551	24.0	15.2	2.1

※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。よろしく願いいたします。

※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ります。ご不明な点は、担任・給食室へおたずね下さい。



### 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、秋分の日の前後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信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われています。春の彼岸に供える「ばたもち」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。



### 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ます。ぶどうなどつるのあるものを供え、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。

