



9月のメニュー

日	献立	10時おやつ	3時おやつ
1(木)	ごはん 煮魚 ポテトサラダ 豚汁 果物	ビスケット	麦茶 オレンジゼリー
2(金)	ぶっかけうどん ゆで豚 さつまいもサラダ 果物	クッキー	麦茶 焼きおにぎり
3(土)	ハヤシライス 小松菜の煮びたし 味噌汁 果物	クラッカー	麦茶 せんべい
5(月)	ごはん ポークケチャップ炒め ツナサラダ 味噌汁 果物	ビスケット	麦茶 パンケーキ
6(火)	鶏五目ごはん 玉子焼き きゅうりの浅漬け すまし汁 果物	チーズ	麦茶 ふかしいも
7(水)	食パン 魚のフライ フレンチサラダ コンソメスープ 果物	ヨーグルト	麦茶 塩おにぎり
8(木)	ごはん 鶏の唐揚げ 春雨サラダ 味噌汁 果物	クッキー	牛乳 ジャムパン
9(金)	月見うどん ミートボールケチャップ炒め キャベツの酢漬け 果物	ビスケット	麦茶 みたらし団子
10(土)	親子丼 おひたし 味噌汁 果物	クラッカー	麦茶 せんべい
12(月)	ごはん 豚肉のみそ焼き ちくわのきゅうり詰め かきたま汁 果物	クッキー	麦茶 ホットケーキ
13(火)	キーマカレー コールスローサラダ 中華スープ 果物	チーズ	麦茶 フライドポテト
14(水)	ごはん ぶりの照り焼き 切り干し大根の煮物 豚汁 果物	ヨーグルト	牛乳 シュガートースト
15(木)	豚丼 わかめとちくわの酢の物 味噌汁 果物	ビスケット	麦茶 オレンジゼリー
16(金)	焼きそば 春巻き 中華スープ 果物	クッキー	麦茶 おにぎり
17(土)	ごはん 酢豚 キャベツときゅうりの浅漬け 味噌汁 果物	せんべい	麦茶 ビスケット
20(火)	三色丼 マカロニとブロッコリーのサラダ すまし汁 果物	チーズ	麦茶 お好み焼き
21(水)	ごはん サバの和風あんかけ ポテトサラダ 味噌汁 果物	ヨーグルト	麦茶 ピザトースト
22(木)	ナポリタンスパゲッティ キャベツの塩昆布和え 豆腐のスープ 果物	クッキー	牛乳 ココア蒸しパン
24(土)	ごはん 豚肉の生姜焼き きゅうりの浅漬け 味噌汁 果物	クラッカー	麦茶 せんべい
26(月)	ひじきごはん ほうれん草のごま和え シュウマイ 味噌汁 果物	ビスケット	麦茶 ホットケーキ
27(火)	ロールパン かぼちゃのグラタン コンソメスープ 果物	チーズ	麦茶 鮭おにぎり
28(水)	ごはん ひき肉と豆腐のすき焼き風 ナムル すまし汁 果物	ヨーグルト	麦茶 アメリカンドッグ
29(木)	味噌ラーメン ジャーマンポテト スティックきゅうり 果物	クッキー	牛乳 ジャムサンド
30(金)	チキンカレー ゆで卵とほうれん草のサラダ 味噌汁 果物	せんべい	麦茶 ふかしいも

*10時に TOMATO・ONION クラスはおやつがあります。*仕入れの状況や人数の変更により献立が変わる時もあります。

食育だより

【給食室から】

陽が落ちるのもだんだん早くなり秋の始まりを感じる季節になりましたね。食欲の秋、実りの秋とも言われて美味しいお野菜や果物、お魚などたくさんあります。栄養たっぷりの旬の食材を食べて秋の行楽シーズンを楽しみましょう。



<十五夜>

旧暦の8月15日の満月の夜、一年で一番美しいとされ「中秋の名月」とも言われます。月に感謝するお祭りです。ススキを飾り、だんごを食べます。ススキは稲穂の代わり、だんごは月の代わりです。収穫したものと自分たちで作った月をお供えすることです。
*今年の十五夜は9月10日です！



【お月見だんご】9/9 おやつ

<材料>

白玉粉・・・200g 絹ごし豆腐・・・200g

<作り方>

- ① 白玉粉に豆腐を加え、耳たぶほどの固さになったら生地を丸め、真ん中をくぼめる。
- ② 沸騰したお湯でゆでて浮いたら更に2分ゆでて氷水にとる。
- ③ 水気を切りお皿に並べる。
- ④ きな粉・みたらしなどお好みの味で完成。

