



# 9月 よていこんだてひょう

食品群	体内ではたらしき
赤の食品	血や肉、骨をつくる
黄の食品	働く力や体温となる
緑の食品	体の調子をどとのえる

材料、その他の都合により献立を変更することがあります。

<p>こ ん だ て</p> <p>あか き みどり</p>	<p>♥おいしい給食リクエスト</p> <p>成長期の体をつくる <b>魚</b> 栄養がいっぱい!</p> <p>魚には、良質のたんぱく質やカルシウムなどの体をつくるのに必要な栄養素が含まれています。また、中性脂肪を減らすなど、体により働きをする油を言っている特長があります。給食でも魚料理を多く取り入れています。成長期に丈夫な体をつくるためにも、積極的に魚を食べましょう。</p>		<p>1(木) ♥リクエスト</p> <p>♥フルーツポンチ</p> <p>ごはん ♥チキンカレー</p>	<p>2(金) 9/3 トーカチ</p> <p>サーター</p> <p>アンダギー</p> <p>にんじんイリチー</p> <p>黒米ごはん なかみ汁</p>	
<p>こ ん だ て</p> <p>あか き みどり</p>	<p>5(月)</p> <p>あつあげのちゅうかいため</p> <p>ごはん ワンタンスープ</p>	<p>6(火) 南小6-3 ※使用食材には★をつけています</p> <p>シークワサーゼリー</p> <p>ささみチーズフライ</p> <p>ごはん ぶたバラ大根</p>	<p>7(水)</p> <p>やさいグラタン</p> <p>さつまいもスープ</p> <p>なかよしパン こくとうあげパン(幼)</p>	<p>8(木) 南中・南星中</p> <p>ヨーグルト(中のみ)</p> <p>ゴーヤーチャンプルー</p> <p>ごはん もずくのみそ汁</p>	<p>9(金) 十五夜</p> <p>しらたま紅芋ソース</p> <p>ハンバーグのてりやきソース</p> <p>ごはん おつきみ汁</p>
<p>こ ん だ て</p> <p>あか き みどり</p>	<p>12(月) ♥リクエスト</p> <p>♥キムチーズ肉じゃが</p> <p>ごはん すまし汁</p>	<p>13(火) 南小2-5・6-3、南星中 ※使用食材には★をつけています</p> <p>七夕ゼリー</p> <p>肉団子のあまずいため</p> <p>ごはん <b>ねぎたま汁</b></p>	<p>14(水) ♥リクエスト</p> <p>♥スティックタルト(りんご)</p> <p>チキンナゲット</p> <p>カレーピラフ</p>	<p>15(木)</p> <p>スティックチーズ</p> <p>かぼちゃそぼろ</p> <p>ごはん けんちん汁</p>	<p>16(金) ♥リクエスト</p> <p>♥ラーメン(具)</p> <p>♥ラーメン(めん)</p> <p>♥しょうゆラーメン(汁)</p> <p>はるまき</p>
<p>こ ん だ て</p> <p>あか き みどり</p>	<p>19(月) 敬老の日</p> 	<p>20(火) 食育の日</p> <p>パインゼリー</p> <p>とうがんのみそに</p> <p>ごはん アーサ汁</p>	<p>21(水)</p> <p>こくとうビーンズ</p> <p>かつおカツフライ</p> <p>くりごはん</p>	<p>22(木)</p> <p>いかこぼんやき</p> <p>ごはん ジャがマーボー</p>	
<p>こ ん だ て</p> <p>あか き みどり</p>	<p>26(月)</p> <p>ぐるくんのシークワサーかけ</p> <p>ごはん とりにくと はるさめいため</p>	<p>27(火)</p> <p>オレンジ(小)</p> <p>たかなそぼろ丼</p> <p>ごはん 秋のみそ汁</p>	<p>28(水)</p> <p>オレンジ(幼中)</p> <p>キャベツのおかかいため</p> <p>ごはん 肉団子スープ</p>	<p>29(木) ♥リクエスト</p> <p>とりにくのマーマレードやき</p> <p>コッパパン</p> <p>♥きなこあげパン クラム (南中) チャウダー</p>	<p>30(金)</p> <p>ドライカレー(具)</p> <p>ごはん コンソメスープ</p>