



9月 よていこんだてひょう



食品群	体内ではたらし
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。※魚には小骨がある可能性があります。気をつけて食べましょう。

こ ん だ て	2(月)	牛乳 ビビンバどん(ぐ) ごはん だいずのかきたまふうじる	3(火)	牛乳 マスカットゼリー クファージュシー やさいかまぼこ	4(水)	牛乳 ごぼうのあまからいため ごはん とうがんともずくのしる	5(木)	牛乳 ぎょうざ ごはん マーボーナス	6(金) 黒豆の日	牛乳 ♥リクエスト ハンバーグ ♥ココアあげパン(幼) コッパパン(幼外) くろまめきなこクリーム(幼外) ビーンズシチュー		
	あか	ぎゅうにゅう とりにく わかめ だいず ぶたにく ハム とりレバー	き	こめ だいず油 なたね油 さとう みずあめ でんぶん	みどり	しいたけ はくさい たまねぎ ほうれんそう にんじん もやし にんにく	あか	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とりレバー とうふ みそ とりにく	き	こめ だいず油 さとう ごま油 さとう でんぶん ラード こむぎこ	みどり	なす にんじん たまねぎ たらしょうが にんにく キャベツ
	あか	ぎゅうにゅう とりにく わかめ だいず ぶたにく とうふ ツナ	き	こめ だいず油 さとう	みどり	なす たまねぎ にんじん えのき ねぎ もやし キャベツ からしな にんにく	あか	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ かつお	き	こめ だいず油 さとう	みどり	こんにやく しいたけ たけのこ にんじん
こ ん だ て	9(月)	牛乳 やさいチャンプルー ごはん なすのみそしる	10(火) トーカチ献立	牛乳 せんぎりイリチー ごはん イナムドゥチ	11(水)	牛乳 ホイコーロー ごはん はるさめスープ	12(木) ♥リクエスト	牛乳 コーンソテー うどんめん ♥カレーうどん(しる)	13(金)	牛乳 ひじきいため ごはん へちまのみそしる		
	あか	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ ぶたにく とうふ ツナ	き	こめ だいず油 さとう	みどり	なす たまねぎ にんじん えのき ねぎ もやし キャベツ からしな にんにく	あか	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく みそ	き	こめ はるさめ だいず油 さとう でんぶん	みどり	しいたけ こまつな にんじん キャベツ たまねぎ ピーマン たけのこ しょうが にんにく
	あか	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ ぶたにく とうふ ツナ	き	こめ だいず油 さとう	みどり	なす たまねぎ にんじん えのき ねぎ もやし キャベツ からしな にんにく	あか	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく みそ	き	こめ はるさめ だいず油 さとう でんぶん	みどり	しいたけ こまつな にんじん キャベツ たまねぎ ピーマン たけのこ しょうが にんにく
こ ん だ て	16(月)	敬老の日 けい ろう ひ	17(火) 十五夜献立	牛乳 おつきみデザート ちくぜんに ごはん おつきみじる	18(水) ♥リクエスト	牛乳 中のみチーズ チリコンカン ♥ココアあげパン(南中) こくとうパン やさいスープ	19(木) 琉球料理の日	牛乳 ゴーヤーンブシー ごはん シカムドゥチ	20(金) ♥リクエスト	牛乳 フルーツかんでん ごはん ♥チキンカレー		
	あか	敬老の日 けい ろう ひ	き	こめ さといも だいず油 さとう	みどり	だいこん にんじん こまつな しょうが たけのこ しいたけ こんにやく きぬさや れんこん みかん レモン	あか	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく あつあげ かんてん	き	こめ さいとも だいず油 さとう	みどり	たまねぎ にんじん ブロッコリー にんにく ピーマン コーン トマト
	あか	敬老の日 けい ろう ひ	き	こめ さといも だいず油 さとう	みどり	だいこん にんじん こまつな しょうが たけのこ しいたけ こんにやく きぬさや れんこん みかん レモン	あか	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく あつあげ かんてん	き	こめ さいとも だいず油 さとう	みどり	たまねぎ にんじん ブロッコリー にんにく ピーマン コーン トマト
こ ん だ て	23(月) 振替休日	アレルギー物質を含む食品の表示について 料理別に食品を明記した献立表を準備しています。少し読みづらいですが必要な方は担任へ申し出て下さい。	24(火)	牛乳 さんまかばやき ごはん ぶたにくとしらたきいため	25(水)	牛乳 スタミナレバー ごはん キャベツスープ	26(木)	牛乳 とりにくのさっぱり ごはん とうふのみそしる	27(金)	牛乳 カエリあまから ごはん とうがんのそぼろに		
	あか	アレルギー物質を含む食品の表示について 料理別に食品を明記した献立表を準備しています。少し読みづらいですが必要な方は担任へ申し出て下さい。	き	こめ だいず油 さとう でんぶん	みどり	こんにやく にんじん たまねぎ はくさい こまつな ながねぎ にんにく しょうが	あか	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ さんま	き	こめ じゃがいも だいず油 さとう ごま油 ごま でんぶん	みどり	たまねぎ にんじん キャベツ しょうが にんにく もやし きくらげ
	あか	アレルギー物質を含む食品の表示について 料理別に食品を明記した献立表を準備しています。少し読みづらいですが必要な方は担任へ申し出て下さい。	き	こめ だいず油 さとう でんぶん	みどり	こんにやく にんじん たまねぎ はくさい こまつな ながねぎ にんにく しょうが	あか	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ さんま	き	こめ じゃがいも だいず油 さとう ごま油 ごま でんぶん	みどり	たまねぎ にんじん キャベツ しょうが にんにく もやし きくらげ

こ ん だ て	30(月)	牛乳 ぶどうゼリー いわしいりハンバーグ くりごはん
	あか	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ いわし みそ
	き	こめ むぎくり だいず油 さとう でんぶん
みどり	こんにやく しめじ にんじん ねぎ えだまめ たまねぎ しょうが にんにく ぶどう	

♥おいしい給食 リクエスト

中3・小6年のクラスから募集したリクエストを9月から予算や栄養面を考慮しながら給食に取り入れたいと思っています。どの学校からのリクエストかは給食時間の放送でお知らせするのでお楽しみに!(献立表には♥でお知らせしています)

「ローリングストック」で無理のない備蓄を!

夏から秋にかけては、台風が多く発生する時期です。停電や断水を想定して、水や食料品を準備しておきましょう。日常的に、食料品を少し多めに買い置き、使ったら買い足す「ローリングストック」を実践することで、無理なく備えることができます。

ローリングストックのポイント

備える

- 水**
 - 1人1日3リットル × 3日以上必要。
- 食料品**
 - 食べ慣れているもの。
 - 保存性の高いもの。
 - 調理不要で食べられるもの。
- その他**
 - ポリ袋、ラップ、アルミホイル、ウェットティッシュ、使い捨て容器など。
 - カセットコンロ、ボンベ。

買う・買い足す

- 家族の人数や好み、栄養バランスを考える。
- 使った分を買い足す。

食べる・使う

- 賞味期限が切れる前に消費する。
- 古いものから使う。