

日付 曜日	献立名	おもな働きと材料名						小学校	中学校
		からだ 体をつくる基になる		からだ 調子を整える基になる		エネルギーの基になる		エネルギー(kcal)	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質(g)	
1 (金)	ポークカレー(麦ごはん)	ぶた肉	脱脂粉乳	にんじん	たまねぎ グリンピース おろしりんご	こめ 小麦 じゃがいも	カレーウ	651	767
	牛乳		牛乳					20.8	23.9
	フルーツミックス				みかん缶 パイン缶 黄桃缶	ナタデココ			
4 (月)	そばろ丼(ごはん そばろ丼の具)	とりひき肉 卵そばろ			しいたけ ごぼう グリンピース	こめ さいとう	あぶら油	620	752
	牛乳		牛乳					20.3	24.4
	じゃが団子汁	はんぺん	わかめ	ねぎ	たまねぎ えのきたけ	じゃがもち			
5 (火)	黒砂糖パン					くろざとう 黒砂糖パン		613	847
	牛乳		牛乳					24.3	33.5
	冷やしうどん	きんしたまご 錦糸卵 ハム			きゅうり	うどん			
6 (水)	ごはん					こめ 米		653	756
	牛乳		牛乳					28.1	31.8
	冬瓜と厚揚げのそばろ煮	ぶたひき肉 あつあげ		にんじん	とうがん こんにやく グリンピース	さいとう	あぶら油		
	いわし梅煮	いわし梅煮							
7 (木)	昆布あえ		こんぶ	にんじん	きゅうり				
	コッペパン					コッペパン		631	824
	牛乳		牛乳					22	27.9
	ラビオリスープ	とり肉		にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ	ラビオリ			
8 (金)	ジャーマンポテト	ベーコン		パセリ	たまねぎ	じゃがいも	あぶら油 マーガリン		
	麦ごはん					こめ 小麦		656	800
	牛乳		牛乳					26.8	32.2
	さつま汁	とり肉 あつあげ みそ		にんじん ねぎ	だいこん ごぼう	さつまいも			
11 (月)	豚肉の香味炒め	ぶた肉		にんじん	たまねぎ キャベツ	さいとう	ごま油		
	ハヤシライス(ごはん)	ぶた肉	脱脂粉乳	にんじん	たまねぎ グリンピース	こめ 米	ハヤシウ マーガリン	654	783
	牛乳		牛乳					25.9	30.3
	大豆サラダ(ノンエッグ マヨネーズ)	だいず 大豆		にんじん	きゅうり	さいとう	ノンエッグ マヨネーズ		
12 (火)	なし梨				なし梨				
	パイパン					パイパン		610	803
	牛乳		牛乳					26.1	32.8
	梅しそスパゲティ	ぶた肉	しらす干し のり	にんじん こまつ菜 しそ	たまねぎ しいたけ	スパゲティ	オリーブオイル		
13 (水)	ドレッシングサラダ			にんじん	キャベツ とうもろこし	さいとう	ごま油		
	ごはん					こめ 米		638	772
	牛乳		牛乳					26.5	32.6
	マーボードウフ	とうふ、ぶたひき肉 みそ		にんじん	たまねぎ グリンピース しいたけ	さいとう じゃがいも	ごま油		
14 (木)	バンバンジー	とり 鶏ほぐし身		にんじん	キャベツ きゅうり	さいとう	ごま		
	ドックサンド(コッペパン フランクフルトのトマトソース 蒸しキャベツ)	フランクフルト			キャベツ	コッペパン さいとう		635	741
	牛乳		牛乳			じゃがいも	あぶら油	25.7	29.7
	コーンスープ	ベーコン	脱脂粉乳	にんじん パセリ	たまねぎ とうもろこし				
15 (金)	麦ごはん					こめ 小麦		644	745
	牛乳		牛乳					24.7	29.3
	オクラとトマトのスープ	ベーコン たまご		トマト オクラ	たまねぎ	じゃがいも	あぶら油		
	ホイコーロー	ぶた肉 みそ		にんじん ピーマン	キャベツ	さいとう	ごま油		

今月の行事

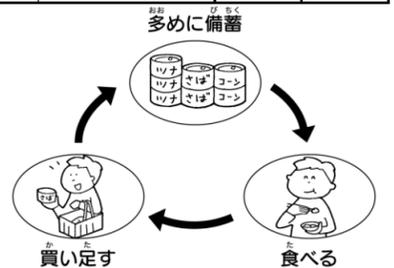
- 7日(木) 三会小学校2年生試食会
- 7日(木)・8日(木) 三会中学校1年生宿泊学習
- 13日(水)・14日(木) 三会小学校5年生宿泊学習
- 12日(火)・13日(水)・14日(木) 三会中学校2年生職場体験



日常的に備蓄をしよう!

ローリングストック法

ローリングストック法とは、普段から少し多めに食品などを買って置き、日常的に食べて、食べた分だけ買い足す方法です。常に一定量の食料を備蓄でき、賞味期限切れによる廃棄も減らせます。また、災害時に食べ慣れているものが食べられます。



今月の給食費の引き落としは9月5日です。

日付 曜日	献立名	おもな働きと材料名						小学校	中学校
		からだ 体をつくる基になる		からだの調子 を整える基になる		エネルギーの 基になる		エネルギー(kcal)	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質(g)	
19 (火)	はちみつパン					はちみつパン		611	752
	牛乳		牛乳					24.6	29.6
	なすとひき肉のスパゲティ	ぶたひき肉	ひき肉	にんじん	ピーマン	なす たまねぎ マッシュルーム	スパゲティ		
	キャベツとパインのサラダ			にんじん		キャベツ パイン缶			あぶら油
20 (水)	スタミナライス	牛乳	あぶら油	にんじん		ごぼう にがうり とうもろこし	こめ 米 さとう	661	800
	牛乳		牛乳					22.4	26.7
	わかめスープ	とうふ	とり肉	チンゲンサイ		たけのこ しいたけ			
	ミンチカツ	ミンチカツ							あぶら油
21 (木)	パーカーハウスパン					パーカーハウスパン		668	823
	牛乳		牛乳					27.3	32.5
	ニョッキと野菜のスープ	ウインナー		にんじん	ほうれん草	たまねぎ	かぼちゃニョッキ		
	さけフライ	さけフライ							あぶら油
	蒸しキャベツ					キャベツ			
22 (金)	ノンエッグタルタルソース						ノンエッグタルタルソース		
	麦ごはん						こめ 米 麦	638	766
	牛乳		牛乳					24.5	29.3
	じゃがいものカレー煮	とりひき肉		にんじん		たまねぎ グリンピース	じゃがいも さとう		あぶら油 カールウ
25 (月)	きびなごごまフライ		きびなご						あぶら油
	レモンあえ		わかめ			キャベツ	さとう		
	ごはん						こめ 米	696	811
	牛乳		牛乳					32.2	36.2
26 (火)	凍り豆腐の卵とじ	凍り豆腐	とり肉	にんじん		たまねぎ キャベツ しいたけ グリンピース	さとう		あぶら油
	さんま甘露煮	さんま甘露煮							
	きゅうりとわかめの酢の物		わかめ	にんじん		きゅうり	さとう		
	米粉パン						こめ 米粉パン	611	665
	牛乳		牛乳					22.2	22.8
27 (水)	フォー	とり肉		にんじん	チンゲンサイ	ねぎ	もやし		あぶら油
	春巻	はるまき	春巻						あぶら油
	きゅうりの南蛮づけ					きゅうり	さとう		あぶら油
	チーズ								あぶら油
	ごはん						こめ 米	602	760
28 (木)	牛乳		牛乳					22.3	28.3
	豆腐とわかめのみそ汁	とうふ	あぶらあげ	みそ	わかめ	ねぎ	たまねぎ なす		
	ちくわのごま揚げ	ちくわ					こむぎ 小麦粉		あぶら油
	ひじきの含め煮	あぶらあげ	さつまあげ	ひじき	にんじん		とうもろこし	さとう	あぶら油
29 (金)	コッペパン					コッペパン		596	774
	牛乳		牛乳					25.4	33
	じゃがいものベーコン煮	ぶたひき肉	ベーコン	にんじん	いんげん	たまねぎ	じゃがいも さとう		
	ドライカレー	牛肉	ガルパソ	にんじん		たまねぎ とうもろこし グリンピース			カールウ
29 (金)	蒸しキャベツ					キャベツ			
	麦ごはん						こめ 麦	648	740
	牛乳		牛乳					22.9	26.5
	けんちん汁	とり肉	あつあげ	にんじん		だいこん ごぼう こんにゃく ねぶかねぎ			
	里芋コロッケ						さといもコロッケ		あぶら油
おかか和え			ほうれん草	にんじん					
お月見団子						お月見団子			

今月の行事

26日(火) 第四小学校5年生宿泊学習
27日(水) 第四小学校5年生宿泊学習



地域によって違う
月見だんごいろいろ



十五夜に供える月見だんごは、地域によって違いがあります。関東風は丸い形をしています。関西風は先をとがらせた紡錘形という形をしていてあんを巻いたものです。静岡県の一部では、だんごを平らにして真ん中をへこませたへそもちをつくり、あんと一緒に食べます。