

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)	
2 (月)	ごはん					こめ		610	726
	ぎゅうにゅう牛乳		ぎゅうにゅう牛乳					24.3	28.2
	じゃが団子汁	はんぺん	わかめ	ねぎ	たまねぎ えのきたけ	じゃが団子 (じゃがいも)			
	や 焼き肉	ぶた肉 あかみそ(みそ)		ピーマン	キャベツ たまねぎ おろしりんご	さとう	ごま		
3 (火)	パン					パン		590	793
	ぎゅうにゅう牛乳		ぎゅうにゅう牛乳					25.5	32.5
	梅しそスパゲティ (きざみのり)	ぶた肉	しらす干し のり	にんじん 小松菜 しそ	たまねぎ しいたけ ねりうめ	スパゲティ	オリーブオイル		
	ドレッシングサラダ			にんじん	キャベツ とうもろこし	さとう	あぶら油		
4 (水)	ごはん					こめ		618	768
	ぎゅうにゅう牛乳		ぎゅうにゅう牛乳					22.0	26.3
	もずく汁	しろみ 白身ごぼう団子 とうふ	もずく	にんじん 小松菜	たまねぎ えのきたけ				
	ごもくあ 五目揚げ豆腐	ごもくあ 五目揚げ豆腐(とうふ・ぎょくすり身)	(ひじき)	(にんじん)	えだまめ(枝豆・たけのこ・たまねぎ)		あぶら油		
	えだまめ 枝豆チャンプルー	ぶた肉 かつお節		にんじん	キャベツ えだまめ 枝豆	さとう	あぶら油		
5 (木)	コッペパン					コッペパン		575	758
	牛乳		ぎゅうにゅう牛乳					23.3	29.7
	オクラとトマトのスープ	とり肉 たまご		トマト オクラ	たまねぎ	かたくり粉			
	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		
6 (金)	なすとひき肉のカレー (おぎ)	ぶたひき肉	だしふんにゅう 脱脂粉乳	にんじん	たまねぎ なす グリンピース	こめ 小麦	カレールー	635	758
	ぎゅうにゅう牛乳		ぎゅうにゅう牛乳		おろしりんご	じゃがいも		20.1	23.1
	フルーツミックス				みかん缶 パイン缶 おうとかん 黄桃缶	カクテルゼリー			
9 (月)	ごはん					こめ		607	745
	ぎゅうにゅう牛乳		ぎゅうにゅう牛乳					22.7	27.2
	とり 鶏ごぼう汁	とり肉 あぶら油揚げ		にんじん ねぎ	ごぼう しいたけ こんにゃく				
	いわしのしょうが煮	いわしの しょうが煮(いわし)			(しょうが)				
	ひよつづるの酢のもの		ひよつづる	にんじん	きゅうり	はるさめ 春雨 さとう	ごま		
10 (火)	くろさとう 黒砂糖パン					くろさとう 黒砂糖パン		665	839
	ぎゅうにゅう牛乳		ぎゅうにゅう牛乳					25.2	31.0
	ひ 冷やしうどん (うどん・つゆ・具)	きんしたまごたまご 錦糸卵(卵) ハム		にんじん	きゅうり	うどん			
	ひじきと野菜の豆腐揚げ	ぎょくすり身 たまご だいず(魚肉すり身・卵・大豆)	(ひじき)	(にんじん)	えだまめ(枝豆・たまねぎ)		あぶら油		
11 (水)	ごはん					こめ		647	777
	ぎゅうにゅう牛乳		ぎゅうにゅう牛乳					27.7	33.0
	ぶた肉 豚汁	ぶた肉 あつあ 厚揚げ		にんじん ねぎ	だいこん ごぼう こんにゃく	じゃがいも			
	とり 鶏とレバーの甘酢和え	とり肉 レバー 竜田揚げ				かたくり粉 さと	あぶら油		
	ころころきゅうり				きゅうり しょうが		あぶら油 ごま油		
12 (木)	コッペパン					コッペパン		614	778
	ぎゅうにゅう牛乳		ぎゅうにゅう牛乳					26.5	32.8
	トマト味の肉じゃが	ぶた肉		にんじん トマト	たまねぎ グリンピース	じゃがいも	バター 油		
	オムレツ	オムレツ(たまご)							
	ほうれん草のソテー	ウインナー		ほうれん草	とうもろこし		あぶら油		
13 (金)	おぎ 麦ごはん					こめ 小麦		604	717
	ぎゅうにゅう牛乳		ぎゅうにゅう牛乳					27.4	32.5
	とうがん 冬瓜入りふしめん汁	はんぺん		ねぎ	とうがん たまねぎ しいたけ	ふしめん			
	ぶた肉 豚肉の生姜焼き	ぶた肉		にんじん	キャベツ たまねぎ しょうが	さとう			
	か 魚チーズ		チーズ						

今月の行事
 10日(火)・11日(水)・12日(木)
 三会中学校2年生職場体験
 11日(水) 三会小学校1の1・1の2試食会
 12日(木) 三会小学校長貫分校1の3試食会

※裏面もご覧ください

もしもの時のために
 9月1日は防災の日 備蓄しよう
 大きな災害が起こると、長い間食品が手に入らないことがあります。食品や水は最低3日～1週間の備蓄が望ましいといわれております。栄養バランスや家族の好みも考えながら、魚介や肉の缶詰、日持ちするいもや野菜なども備蓄しておきます。
 食品以外にカセットコンロやビニール袋、ラップフィルムなどがあると便利です。

いも名月
 十五夜は、いも名月ともいわれています。月見だんごが登場する前は、いもが供えられていたことや、いもの収穫期でさといもを供えるところが多かったことなどがその理由とされています。

今年の十五夜(中秋の名月)は9月17日です。

日付 曜日	献立名	おもな動きと材料名						小学校	中学校
		からだをつくる基になる		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)	
17 (火)	はちみつパン					はちみつパン		609	727
	牛乳		牛乳					22.3	26.5
	ビーフンスープ	ぶた肉		にんじん	たまねぎ キャベツ 木くらげ	ビーフン	ごま油		
	里芋コロッケ					里芋コロッケ	あぶら油		
18 (水)	じゃこ入りソテー		しらす干し	ほうれん草	にんじん	もやし とうもろこし			
	お月見ゼリー					ゼリー			
	ごはん					こめ米		609	755
	牛乳		牛乳					27.2	32.2
19 (木)	わかめスープ	とうふ はんぺん	わかめ	こまつ菜		たけのこ しいたけ			
	ヤンニョムチキン	とり肉				おろしりんご	でん粉 さとう		あぶら油 オリーブオイル
	ナムル			にんじん ピーマン		もやし	さとう		ごま油
	ドッグサンド (縦割りコッペパン・フランクフルト・キャベツ)	フランクフルト				キャベツ	縦割りコッペパン		
20 (金)	牛乳		牛乳					27.3	31.8
	コーンスープ	とり肉	だしふんにゆ 脱脂粉乳	にんじん パセリ		たまねぎ とうもろこし			
	お麦ごはん						こめ 麦	619	749
	牛乳		牛乳					24.0	28.8
24 (火)	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		あぶら油 カレールウ
	おひたし			ほうれん草		キャベツ			
	米粉パン						こめ 米粉パン	609	799
	牛乳		牛乳					24.3	31.1
25 (水)	スパゲティミートソース	合い挽肉	こな粉チーズ	にんじん トマト		たまねぎ グリンピース	スパゲティ		
	カラフルサラダ			赤ピーマン		キャベツ きゅうり とうもろこし	さとう		あぶら油
	スタミナライス (ごはん)	牛肉 油揚げ		にんじん		ごぼう にがうり とうもろこし	こめ 米 さとう	630	761
	牛乳		牛乳					19.0	22.3
26 (木)	春雨スープ	ぶた肉		にんじん チンゲンサイ		たまねぎ しいたけ	春雨		ごま油
	揚げ餃子	ぎょうざ							あぶら油
	もやしの南蛮漬け			にんじん		もやし	さとう		ごま油
	コッペパン						コッペパン	603	737
27 (金)	牛乳		牛乳					27.7	33.1
	ワンタンスープ	ぶた肉		にんじん ねぎ		たまねぎ もやし	ワンタン		ごま油
	タラと大豆のチリソース	タラ 大豆		ピーマン		たまねぎ	かたくり粉		あぶら油 ごま油
	そばろ丼 (麦ごはん)	とりひき肉 たまご 卵そばろ (卵)				しいたけ ごぼう グリンピース	こめ 麦 さとう	606	724
30 (月)	牛乳		牛乳					28.6	33.9
	すりみ汁	アジホール 厚揚げ		にんじん ねぎ		たまねぎ			
	野菜ときのこの和え物			ほうれん草		キャベツ ぶなしめじ えのきたけ	さとう		ごま
	ごはん						こめ米	598	716
30 (月)	牛乳		牛乳					24.2	28.6
	鉄腕マーボー豆腐	とうふ ぶたひき肉 レバー		にんじん ねぎ		たまねぎ しいたけ	さとう		ごま油
	バンバンジー	とり肉		にんじん		もやし きゅうり	さとう		ごま

※材料等の都合により変更する場合があります。ご了承ください。

見直そう！夏休み明けの生活習慣

きちんと朝ごはんを食べていますか？

朝は時間がない、食欲がわかないなどの理由で朝ごはんをぬいてしまうことはありませんか？朝ごはんをぬくと、勉強に集中できなかったり、体調不良を起こしやすかったりしてしまいます。朝ごはんをきちんと食べると、体が目覚めて脳の働きが活発になります。バランスのよい朝ごはんをしっかりとりましょう。



早起き、早寝をしていますか？

わたしたちは、しっかりと睡眠をとらなければ、食事をすることも活動をすることも十分にできません。夜型生活の習慣は、日中の体調不良を招きます。夏休みに夜ふかしや、朝寝坊の習慣がついてしまった人は、早く起きて朝ごはんをしっかりとり、夜は早く寝て睡眠時間を確保できるように生活を見直しましょう。



今月の給食費の引き落としは9月5日です。

今月の行事

- 17日(火) 中秋の名月(お月見献立)
- 24日(火) 25日(水) 三会小学校5年生宿泊学習
- 25日(水) 26日(木) 第四小学校5年生宿泊学習



手をふくのは タオルかハンカチで

皮膚や髪の毛には細菌などがついていて、その中には食中毒の原因菌がいる場合もあります。手洗いの後に髪の毛や服を触ったら、手洗いの効果がありません。手洗いの後は清潔なタオルなどでふきます。