



月	火	水	木	金
 しょくいくもくひょう 食育目標 た バランスよく食べよう 				
31 コッペパン りゅうにゅう チキンブロス さけとポテトのバジルやき ミックスジャム	1 ごはん りゅうにゅう ヒートレスカレー かんかんサラダ	2 ごはん りゅうにゅう ごもくじる ぶたどん ミニフィッシュ	27 ごはん りゅうにゅう やさいスープ タコライスふう	28 ごはん りゅうにゅう タッカンマリふうスープ チャプチェ
7 コッペパン りゅうにゅう フォー にくだんごのピリからに	8 ごはん りゅうにゅう かぼちゃのみそしる さばのしょうがに さんしょくあえ	9 ごはん りゅうにゅう チャンポンめん わかめサラダ	10 ごはん りゅうにゅう チャー جانどうふ はるさめのあまずに	11 コッペパン りゅうにゅう おしむぎいりとうにゅうスープ とりにくのレモンに
14 ココアパン りゅうにゅう ミネストローネ いかフリッター キャベツのソテー	15 ごはん りゅうにゅう みそしる わふううめチキン うのはな	16 ごはん りゅうにゅう かやくうどん なすとぶたにくのいために のりのつくだに	17 ごはん りゅうにゅう サンラータン チンジャオロース	18 つきみこんだて ごはん りゅうにゅう つきみみそしる さけのしおこうじやき みたらしだんご
21 けいろうのひ 	22 こくみんのきゅうじつ 	23 しゅうぶんのひ 	24 ごはん りゅうにゅう とうがんのスープ ドライカレー ヨーグルト	25 ごはん りゅうにゅう ごもくにゅうめん あかうおのあまずかけ きんぴらピーマン
28 おさつパン りゅうにゅう ポトフ ハンバーグきのこソース	29 ごはん りゅうにゅう ワンタン マーボーどうふ	30 ごはん りゅうにゅう ぶたにくとやさいのしょうがに やきししゃも きりぼしだいこんのいりに	 あき 秋の味覚 	

8月27日(木)



き	あか	みどり
エネルギーのもとになる	からだをつくるもとになる	からだのちょうしをととのえる
ごはん じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく だいず チーズ	キャベツ にんにく にんじん たまねぎ トマト レタス



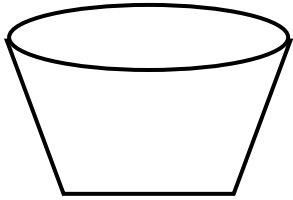
タコライス

タコライスは、アメリカ料理の「タコス」の具をごはんの上のせて食べる料理です。沖縄県で生まれたと言われています。ごはんと一緒に食べてくださいね。

トックはのどにつまる^{きけん}危険があります。
よく^か噛んで^た食べましょう。

8月28日(金)

チャプチェ



ぎゅうにゅう



タッカンマリ

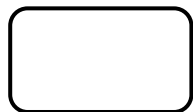
「タッカンマリ」は、韓国^{かんこく}の言葉^{ことば}で、「鶏^{にわとり}
一羽^{いちわ}」という意味です。一羽丸^{いみ}ごとの鶏肉^{いちわまる}
と、じゃがいもなどの野菜^{やさい}を煮込^にんだ、日^に
本^{ほん}の水炊^{みずた}きのような料理^{りょうり}です。안녕하세요^{アンニョンハセヨ}



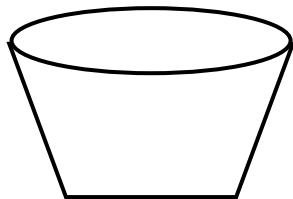
き	あか	みどり
エネルギーのもとになる	からだをつくるもとになる	からだのちょうしをととのえる
ごはん じゃがいも トック あぶら はるさめ さとう ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	あおねぎ にんにく しょうが たまねぎ にら にんじん ほししいたけ

8月31日(月)

ミックスジャム



さけとポテトの
バジルやき



ぎゅうにゅう



コッペパン

チキンブロス



さけ



さけは、川で生まれて海にいった後、2
年から8年すると生まれた川にもどり、
たまごを産みます。

さけの生の切り身はきれいなピンク色
です。さけを英語でサーモン、さけの色
のようなピンク色をサーモンピンクとい
います。

魚には骨があります。よく噛んで食べましょう。

き

エネルギーのもとに
なる

コッペパン
こめ
あぶら
じゃがいも
ミックスジャム

あか

からだをつくるもとに
なる

ぎゅうにゅう
とりにく
さけ

みどり

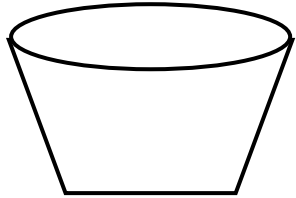
からだのちょうしを
ととのえる

キャベツ
セロリ
にんじん
にんにく
たまねぎ

9月1日(火)

まず、だいわんに
いれましょう

かんかんサラダ



かけてたべましょう



ごはん



ぎゅうにゅう



ヒートレス
カレー

き	あか	みどり
エネルギーのもとになる	からだをつくるもとになる	からだのちょうしをととのえる
ごはん ヒートレスカレー さとう マヨネーズふうドレッシング	ぎゅうにゅう ささみ ひじき	とうもろこし にんじん きりぼしだいこん



ぼうさいこんだて

防災献立



がつついたち

ぼうさい

ひ

9月1日は「防災の日」です。

きょう

きゅうしよく

さいがい

ちょうり

今日の給食は、災害などがおきて調理がむ

ずかしいときでも、そのまま食べることができる

レトルトカレーです。また、長い間保存ができ

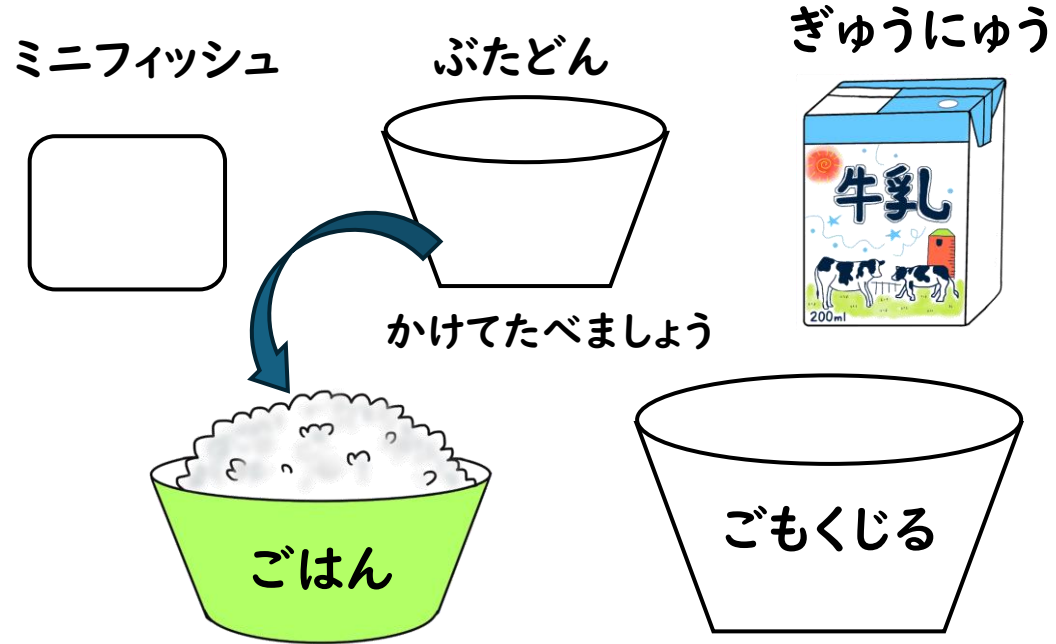
て、非常時にも備えておける**かん**物や**かん**詰を使っ

た**かん****かん**サラダです。自然災害はいつおこるかわ

かりません。もしもの時に備え、自分がどうした

らいいか考える日にしましょう。

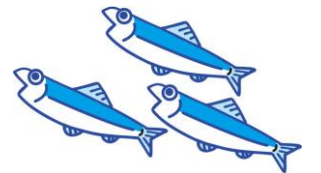
9月2日(水)



カルシウム

カルシウムは^{ほね}骨や^は歯をつくるもとになる
えいようそ^{せいちょう}栄養素で、^き成長期^きのみなさんには、とくに
^{ひつよう}たくさん必要です。

ミニフィッシュは、^{ほね}骨ごと^た食べられる
^こ小^{ざかな}魚^なので、カルシウムをたっぷりとる
ことができます。



^こ小^{ざかな}魚^{ほね}は骨ごと^た食べられます。よく^か噛んで^た食べましょう

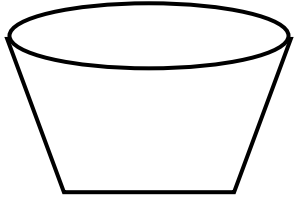
き	あか	みどり
エネルギーのもとになる	からだをつくるもとになる	からだのちょうしをととのえる
ごはん じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく うすあげ とうふ みそ ぶたにく ミニフィッシュ	あおねぎ にんじん しろねぎ たまねぎ



こまつな

9月3日(木)

こまつなとしめじの
おひたし



あとのせ
あげ

うどんに
のせて
たべましょう

ぎゅうにゅう



ごはん



きつね
うどん

きつねうどん



「きつねうどん」には、^{あまから}甘辛く^た炊いた^{あぶら}油
^{はい}あげが入っています。この^{あぶら}油 あげを『き
つね』と呼んでいます。

「きつねうどん」は、^{おおさか}大阪で^{たんじょう}誕生したとい
われています。もともとは、^{あじ}味付けした^{あぶら}油
あげを、うどんとは別にお^{べつ}皿に^{さら}入れて^い出し
ていたことが^{はじ}始まりだそうです。

き

エネルギーのもとに
なる

ごはん
うどん
さとう

あか

からだをつくるもとに
なる

ぎゅうにゅう
うすあげ
まぐろ

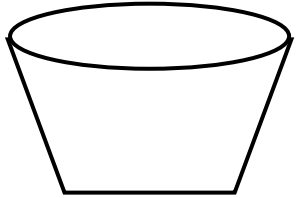
みどり

からだのちょうしを
ととのえる

あおねぎ はくさい
にんじん キャベツ
こまつな
しめじ

9月4日(金)

こうや豆腐の
ふくめに



たまごやき



ぎゅうにゅう

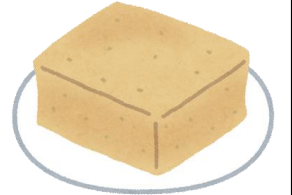


ごはん

ぶたじる



こう や どう ふ
高野豆腐



こう や どう ふ ^{ねんまえ かまくら じ だい}
高野豆腐は、およそ800年前の鎌倉時代

^{こう や さん そうりょ て つく}
に、高野山の僧侶たちの手によって作られたと

いわれています。^{ふゆ さむ こお}冬のきびしい寒さで凍ってし

^{とう ふ りょう り た}
まった豆腐を、料理して食べてみたところ

^{しょっかん}
「食感がおもしろくておいしい!」ということで

^た
食べられるようになりました。

き

あか

みどり

エネルギーのもとに
なる

からだをつくるもとに
なる

からだのちょうしを
ととのえる

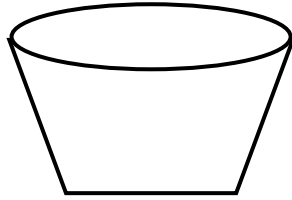
ごはん
じゃがいも
あぶら
さとう

ぎゅうにゅう
ぶたにく みそ
たまごやき
とりにく
こうや豆腐

ごぼう
あおねぎ
にんじん
たまねぎ
ほししいたけ

9月7日(月)

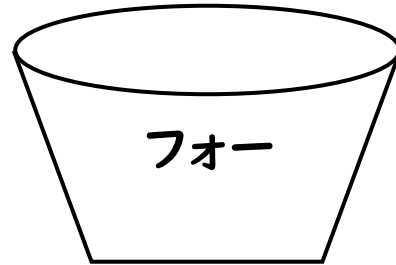
にくだんごの
ピリからに



ぎゅうにゅう



コッペパン



フォー

フォー



フォーは、米粉で作った平たい麺を使っ
たベトナム料理です。ベトナムでは、米
が1年間に3回とれるので、ごはんとし
て食べるほかに、麺を作って食べたりし
ます。フォーは、朝ごはんによく食べられ
ているそうです。肉のうま味を生かした
あっさりした味のスープが特徴です。

き

エネルギーのもとに
なる

コッペパン
こめこめん
あぶら
さとう

あか

からだをつくるもとに
なる

ぎゅうにゅう
とりにく
ミートボール

みどり

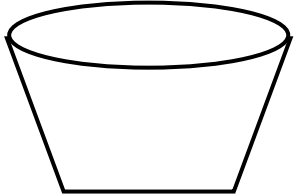
からだのちょうしを
ととのえる

ちんげんさい
にんじん たまねぎ
ほししいたけ
ピーマン しょうが

9月8日(火)

がつ しょくいくもくひょう
8・9月の食育目標

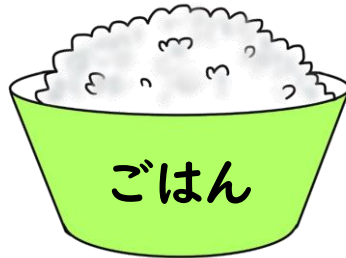
さんしょくあえ



さばのしょうがに



ぎゅうにゅう



ごはん



かぼちゃのみそしる

バランスよく食べよう

「バランスの良い食事」のポイントは、
主食・主菜・副菜・汁物をそろえること

です。

今日の給食では、

「主食」は、ごはん

「主菜」は、さばのしょうが煮

「副菜」は、三色あえ

「汁物」は、かぼちゃのみそ汁です。

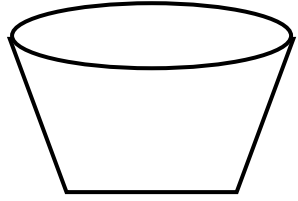


き	あか	みどり
エネルギーのもとになる	からだをつくるもとになる	からだのちょうしをととのえる
ごはん さとう	ぎゅうにゅう うすあげ みそ さば	かぼちゃ あおねぎ えのきたけ たまねぎ しょうが とうもろこし キャベツ こまつな にんじん

さかな ほね か た
魚には骨があります。よく噛んで食べましょう。

9月9日(水)

わかめサラダ



ぎゅうにゅう



ごはん



チャンポンめん

めん チャンポン麺

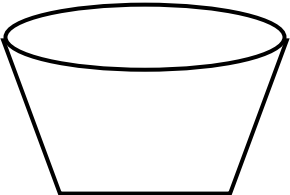


「チャンポン」という名前は、ポルトガル語の「^{なまえ}まぜる」という意味の「チャンポン」
や中国語の「^{いみ}かんたんごはん」という意味の「^{ちゅうごくご}シャンポン」がなまったという説
があります。^{ながさきけん}長崎県の^{きょうどりょうり}郷土料理で、^{やさい}野菜
や肉・^{にく}中華麺と一緒に^{いっしょ}鍋で^{なべ}煮込んで^{にこ}作る^{つく}
料理です。

き	あか	みどり
エネルギーのもとになる	からだをつくるもとになる	からだのちょうしをととのえる
ごはん ちゅうかめん あぶら さとう ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ ささみ わかめ	はくさい あおねぎ にんじん キャベツ

9月10日(木)

はるさめのあまずに



ぎゅうにゅう





ごはん



チャージャン
どうふ

き	あか	みどり
エネルギーのもとになる	からだをつくるもとになる	からだのちょうしをととのえる
ごはん あぶら さとう かたくりこ はるさめ ごまあぶら	ぎゅうにゅう ふたにく あつあげ みそ ハム	ちんげんさい しょうが にんじん たまねぎ ほししいたけ きゅうり



チャージャン どう ふ
家常豆腐

どう ふ ちゅうごく
チャージャン豆腐は、中国

か ていりょう り かん じ
の家庭料理です。漢字では

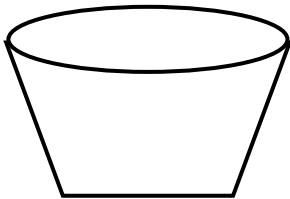
どう ふ
「家(いえ)常(つね)豆腐」と

か か てい とう ふ
書き、家庭にいつもある豆腐

あぶら あ
を油で揚げてつくります。

9月11日(金)

とりにくの
レモンに



ぎゅうにゅう



き

あか

みどり

エネルギーのもとに
なる

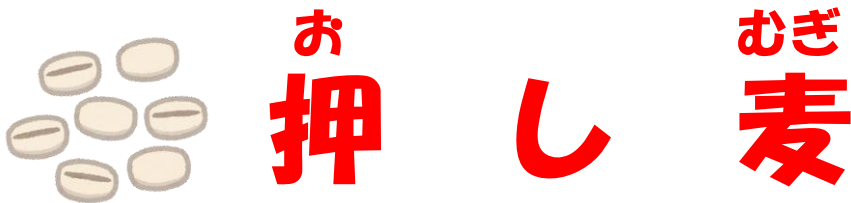
コッペパン
おしむぎ
かたくりこ
じゃがいも
あぶら
さとう

からだをつくるもとに
なる

ぎゅうにゅう
ベーコン
とうにゅう
とりにく

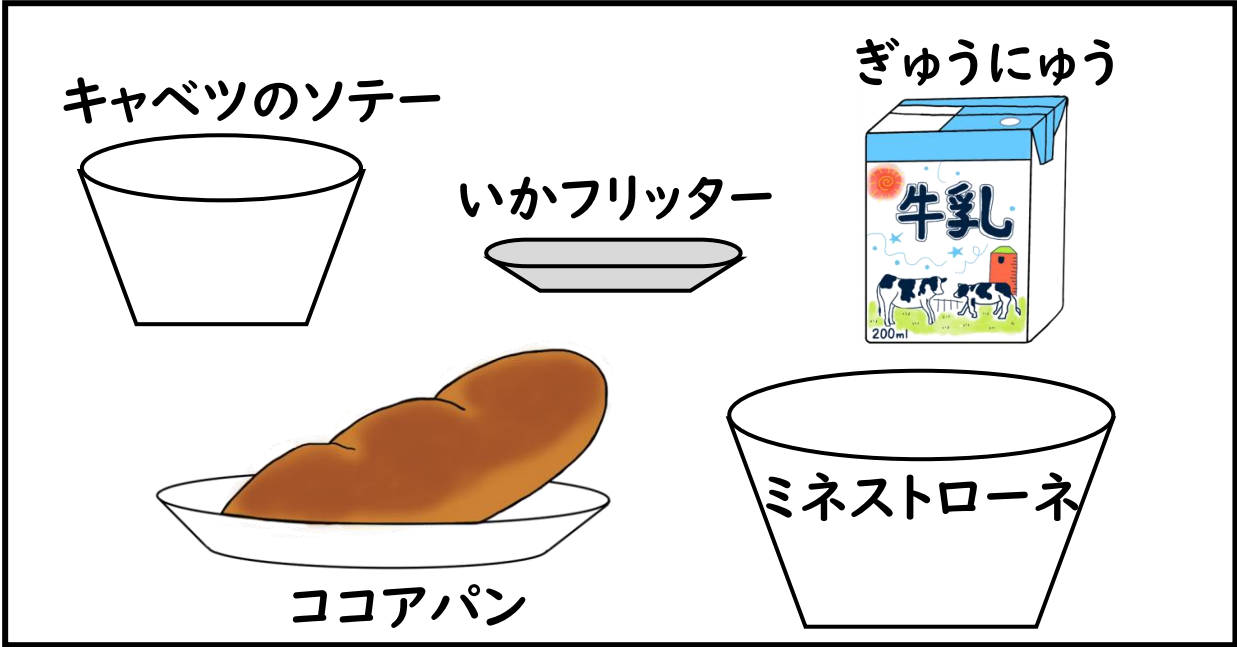
からだのちょうしを
ととのえる

パセリ
にんじん
たまねぎ
レモン



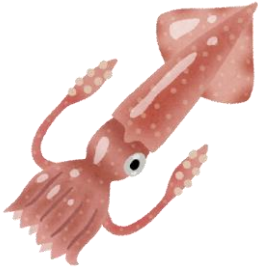
おおむぎ お
大麦を蒸してやわらかくし、ロー
お ひら お
ラーで押して平たくしたものが「押
むぎ お むぎ すいぶん
し麦」です。押し麦にすると水分を
はや す りょう り
早く吸ってやわらかくなり、料理が
しやくくなります。食物せんいが多
しょう し
く、おなかの調子をととのえるはた
らきがあります。

9月14日(月)



き	あか	みどり
エネルギーのもとになる	からだをつくるもとになる	からだのちょうしをととのえる
ココアパン しろいんげんまめ じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく いかフリッター ベーコン	トマト セロリ にんにく にんじん たまねぎ キャベツ

いか

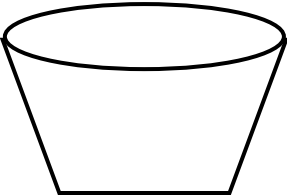


いかは、昔から日本で食べられていて、おさしみや、天ぷら、煮物など色々な料理で親しまれています。

今日の給食は洋風の天ぷら、フリッターにしています。

9月15日(火)

うのはな



わふう
うめチキン



ぎゅうにゅう

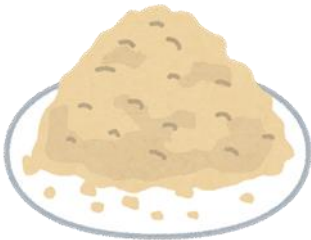



ごはん


みそしる

き	あか	みどり
エネルギーのもとになる	からだをつくるもとになる	からだのちょうしをととのえる
ごはん さとう あぶら	ぎゅうにゅう とりからあげ みそ ひらてん おから	キャベツ たまねぎ りよくとうもやし あおねぎ にんじん ほししいたけ

はな
うのはな



「うのはな」とは、^{はな}ウツギという^{しろ}白い^{はな}花の^{べつめい}別名です。
その^{すがた}姿が、^{とう}豆腐を作る^{つく}時に^{とき}できる『^におから』に似
ていることから、「うのはな」と呼んでいます。
『おから』には、^{からだ}体をつく^{つく}もとになる^{しつ}たんぱく質
やおなかの^{そうじ}掃除をする^{はたら}働きがある^{しょくもつせんい}食物繊維が
^{おお}多く^{ふく}含まれています。



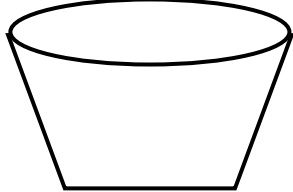
こまつな・なす

9月16日(水)

のりの
つくだに



なすとぶたにくの
いために



ぎゅうにゅう



かやく
うどん



のり

「のり」は、スサビノリなどの^{かいそう}海藻を^{かんそう}乾燥させた^{でんとうてき}伝統的な^{かいそうしょくひん}海藻食品です。

日本では、古くからそれらを加工した「生の^{なま}り」や「板^{いた}のり」が^た食べられてきました。

「のりの^{つくだに}佃煮」は、生のりや岩^{いわ}のりなどを、^{さとう}しょうゆ、^{みず}砂糖、^{あまから}みりん、水あめなどで^に煮^{にほん}つめた、^{でんとうてき}日本の^{ほぞんしょく}伝統的な保存食です。

き

エネルギーのもとになる

ごはん
うどん
あぶら
さとう
かたくりこ

あか

からだをつくるもとになる

ぎゅうにゅう
とりにく
ぶたにく
のりのつくだに

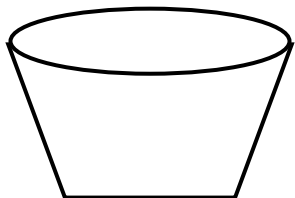
みどり

からだのちょうしをととのえる

こまつな
にんじん
えのきたけ
ほししいたけ
なす たまねぎ

9月17日(木)

チンジャオロース



ぎゅうにゅう



ごはん



サンラータン



サンラータン

サンラータン(酸辣湯)は中国の

料理です。中国語で、すっぱくて

辛いスープという意味です。

ほんのりした酸味と辛みでさっぱり

したスープなので、食欲が

ないときにもおすすめです。



き

あか

みどり

エネルギーのもとになる

からだをつくるもとになる

からだのちょうしをととのえる

ごはん
はるさめ
あぶら
さとう

ぎゅうにゅう
ベーコン
たまご
ぶたにく

あおねぎ しょうが
にんじん たまねぎ
ほししいたけ
たけのこ
ピーマン

だんごは、のどにつまる^{きけん}危険があります。
よくかんで^た食べましょう。

9月18日(金)

つき み こん だて
月見献立

まいつき にち
毎月19日は
しょくいく ひ
食育の日

ぎゅうにゅう



さけの
しおこうじやき



みたらし
だんご



ごはん



つきみ
みそしる



つき み こん だて
月見献立



ことし がつ にち きん
今年は9月25日(金)が、お月見の日
です。

つき み ひ かざ つき み
お月見の日には、すすきを飾り、月見
だん ご さといも そな あき しゅう
団子や里芋などをお供えして、秋の収
かく かんしゃ ふうしゅう
穫に感謝をする風習があります。

さかな ほね か た
魚には骨があります。よく噛んで食べましょう。

き

あか

みどり

エネルギーのもとに
なる

からだをつくるもとに
なる

からだのちょうしを
ととのえる

ごはん
さといも
だんご
さとう

ぎゅうにゅう
とりにく
みそ
さけ

ごぼう
しろねぎ
にんじん
たまねぎ

9月24日(木)



き	あか	みどり
エネルギーのもとになる	からだをつくるもとになる	からだのちょうしをととのえる
ごはん あぶら ルウ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく だいず ヨーグルト	とうがん あおねぎ しょうが にんじん たまねぎ にんにく

とう がん
冬瓜

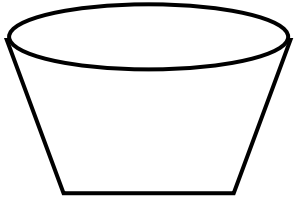
とうがんは夏が旬の野菜ですが、漢字で「冬」の「瓜」と書きます。すずしく、暗いところで保存しておくと冬まで食べることができるところから、「冬瓜」といわれるようになったそうです。



こまつな

9月25日(金)

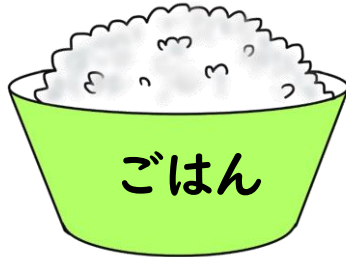
きんぴらピーマン



あかうおの
あまずかけ



ぎゅうにゅう



ごもく
にゅうめん



そうめん

こむぎこ しよくえんすい くわ
「そうめん」は、小麦粉に食塩水を加え、

めんきじ つく めんきじ
よくこねて麺生地を作り、この麺生地をていねいに

ひ の かんそう つく
引き伸ばして乾燥させて作ります。

きょう の とき ぼう
今日は、「ばち」といって伸ばす時に棒にかかる

きよくせん ぶ ぶん つか
曲線部分を使っています。

さかな ほね か た
魚には骨があります。よく噛んで食べましょう。

き

あか

みどり

エネルギーのもとに
なる

からだをつくるもとに
なる

からだのちょうしを
ととのえる

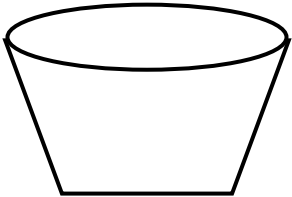
ごはん
そうめん
あぶら
さとう ごま
ごまあぶら

ぎゅうにゅう
あかうお
ベーコン
とりにく

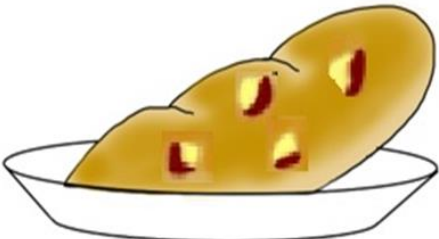
えのきたけ にんじん
こまつな
たまねぎ
しょうが
ピーマン

9月28日(月)

ハンバーグ
きのこソース



ぎゅうにゅう



おさつパン



ポトフ

ポトフは、鍋^{なべ}にかたまりのま^{ぎゅうにく}まの^や牛肉、野

菜^{さい}類^{いるい}に香^{こう}辛^{しん}料^{りょう}を入^いれて長^{ちよう}時^じ間^{かん}煮^に込^こんだ、

フ^かランス^{ていりょう}の家^り庭^{ひと}料^り理^との^{ひと}一^{ひと}つ^とです。

給^{きゅう}食^{しよく}では、ウ^やイン^{さい}ナ^{いるい}ー、ベ^やー^{さい}コ^{いるい}ン、野^や菜^{さい}類^{いるい}

を^に煮^こ込^こみ^こまし^こた。

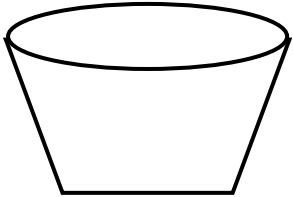
野^や菜^{さい}と肉^{にく}類^{るい}のう^みま^み味^みた^みっ^みぷ^みり^みです。



き	あか	みどり
エネルギーのもとになる	からだをつくるもとになる	からだのちょうしをととのえる
おさつパン じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう ベーコン ウインナー ハンバーグ	キャベツ にんじん たまねぎ えのきたけ しめじ

9月29日(火)

マーボー豆腐



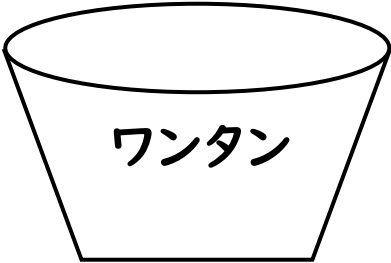
ぎゅうにゅう



ごはん



ワンタン



き	あか	みどり
エネルギーのもとになる	からだをつくるもとになる	からだのちょうしをととのえる
ごはん ワンタンかわ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく ぼうてん ぶたにく とうふ みそ	ちんげんさい にんじん たまねぎ しろねぎ りよくとうもやし にんにく しょうが ほししいたけ



マーボー豆腐

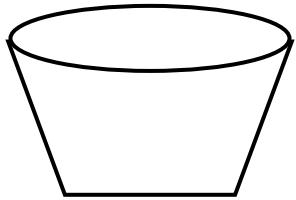
麻婆豆腐 🌶️🌶️🌶️

マーボー豆腐は、中国の四川料理です。四川省は、気温が高く雨がが多い内陸地域なので四川料理は、暑い時でも食欲が増すようにとうがらしなどのピリツと辛い調味料を使う特徴があります。

給食の麻婆豆腐は、食べやすいよう辛い豆板醤は、控えめにしています。

9月30日(水)

きりぼしだいこんの
いりに



やきししゃも



ぎゅうにゅう



ごはん



ぶたにくとやさいの
しょうがに

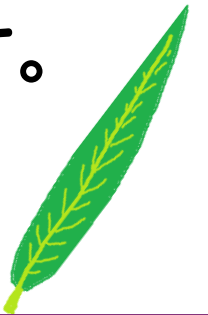
ししゃも



ししゃもは、漢字で「柳・葉・魚」
で「柳葉魚」と書きます。

ししゃもは、骨ごと食べられるため、
カルシウムが多くとれる魚です。

よくかんで食べましょう。



き	あか	みどり
エネルギーのもとになる	からだをつくるもとになる	からだのちょうしをととのえる
ごはん じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく ししゃも うすあげ	しょうが にんじん たまねぎ きりぼしだいこん

小魚は骨ごと食べられます。よく噛んで食べましょう