

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1人分 - たんぱく質 脂質 食塩相当量
23 水	牛乳 ご飯 夏野菜カレー 桃のヨーグルトかけ	★牛乳、豚肩(脂身付き)、あさり水煮 レトルト、★パルメザンチーズ、★ ヨーグルト(全脂無糖)、★ブルガリ アヨーグルト	水稲穀粒(精白米)、じゃがいも、純粋 はちみつ、なたね油、★バター、上白 糖	玉葱、なす、西洋かぼちゃ、オクラ、に んにく(りん茎)、しょうが、りんご、 もも(缶詰果肉)、みかん缶	620 kcal 19.3 g 17.8 g 1.9 g
24 木	<お彼岸献立> ご飯 かき揚げ丼 とうがんの味噌汁 おはぎ	★牛乳、大豆(国産、乾)、細切昆布、ま さば(さば節)、生わかめ(塩蔵)、★あ ずき(乾)、きな粉(大豆)	精米(学給用・県給)、★アメリックス粉(て んぷら用)、菜種サラダ油、上白糖、も ち米、三温糖	ごぼう、西洋かぼちゃ、玉葱、根みつ ば、とうがん、みずかけな、なめこ(水 煮缶詰)	652 kcal 21.7 g 14.3 g 1.9 g
25 金	牛乳 セサミトースト コーンシチュー メロン	★牛乳、鶏若鶏肉モモ(皮付き)、ペー コン、豆乳、★生クリーム、ガラ (鳥)、★パルメザンチーズ	★食パン(県給)30g、★ソフトタイ プマーガリン、白すりごま、(白)炒り ごま、グラニュー糖、じゃがいも、米 粉、★バター	にんじん、玉葱、とうもろこし缶詰 (水)、とうもろこし缶詰(水)、こ まつな、メロン(露地)	685 kcal 22.5 g 30.6 g 2.1 g
28 月	牛乳 蒲焼丼 豚汁	★牛乳、いわし開き、豚モモ(脂肪な し)、木綿豆腐、油揚げ、米みそ(赤色 辛みそ)、米みそ(淡色辛みそ)、まさ ば(さば節)	精米(学給用・県給)、かたくり粉、な たね油、上白糖、澱粉、板こんにやく	しょうが、西洋かぼちゃ、にんじん、 玉葱、だいこん、ごぼう	648 kcal 27.0 g 19.9 g 1.5 g
29 火	牛乳 ごはん マーボー豆腐 パイナップル	★牛乳、花むすび、豚ひき肉、木綿豆 腐、米みそ(赤色辛みそ)	精米(学給用・県給)、強化米(県給)、 おおむぎ(押麦)、なたね油、三温糖、 ごま油、くずでん粉	にんにく(りん茎)、しょうが、にんじ ん、玉葱、にら、ねぎ、干し椎茸、パイ ナップル 5玉	608 kcal 24.5 g 18.0 g 1.8 g
30 水	<稲越小運動会応援メニュー> ホイコーロー丼 わかめスープ 紅白ゼリー	★牛乳、豚モモ(脂身付き)、もどろん ですてんぐさ(角寒天)、米みそ(赤 色辛みそ)、テンメンジャン、豚モモ (脂肪なし)、生わかめ、絹ごし豆腐、 エースアガー	精米(学給用・県給)、強化米(県給)、 おおむぎ(押麦)、なたね油、上白糖、 かたくり粉、ぶどうゼリー(森)	キャベツ、にんじん、玉葱、青ピーマ ン、ねぎ、新高 1、ポッカレモン果 汁	605 kcal 19.5 g 14.0 g 1.9 g

お待たせしました！給食室工事が終わり、予定通り9月23日から給食開始です！！
 献立は、新型コロナウイルスにより「ほっと給食」(配膳を減らすなどの感染防止給食)
 がまだ続きますが、みんなで楽しい給食時間にいきましょう。
 保護者の皆様には長い間、昼食のご協力ありがとうございました。
 今後も児童の心と体の健康な発達のため、心をこめておいしい給食
 作りに取り組んでいきます。よろしくお願ひいたします。



<9月>
 ひがんこんだて
 ・お彼岸献立...「おはぎ」を作ります。
 (春は「ぼたもち」秋は「おはぎ」といいます。)

<10月>
 めこんだて
 ・目の日献立...目の健康によい食品を使って。
 ほん
 ・本となかよし給食...どんな料理が！

健康づくりは 食生活から！

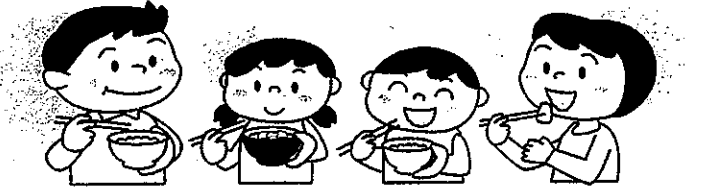
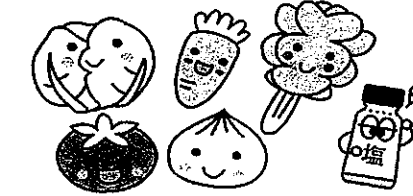
まいとし かつ こうせいろう どうしやう さだ けんこう ぞうしん ふきやうげつかん しよく
 毎年9月は、厚生労働省が定める「健康増進普及月間」および「食
 生活改善普及運動月間」です。健康な心と体をつくるためには、食生
 活 かつ ととの じやうよう ひ しよくせいかつ ふ かえ
 活を整えることが重要です。日ごろの食生活を振り返り、できること
 から取り組んでみませんか？

食生活をチェック！

<input type="checkbox"/> 1日3食、規則正しく食べている	<input type="checkbox"/> 腹8分目を心がけている
<input type="checkbox"/> 毎食、野菜を食べている	<input type="checkbox"/> 塩分のとり過ぎに気をつけている
<input type="checkbox"/> お菓子はとり過ぎないようにしている	<input type="checkbox"/> 1日1回は家族そろって食事をしている

野菜はたっぷり、塩分は控えめを
心がけましょう！

家族や仲間と食事をすることで、コミュニケーション
能力が高まり、豊かな心を育みます。



「食欲の秋」到来！

秋は多くの食べ物が旬を迎えます。新米や栗、あぶらののったサ
ンマなど、この時季ならではの味わいですね。気候も良く、おいし
い物がたくさんあって、つい食べ過ぎてしまいがちな「食欲の秋」
に、ご飯を中心とした「日本型食生活」を実践してみませんか。

日本型食生活とは

主食のご飯を中心に、
主菜(魚介類や大豆製品)
と副菜(野菜・いも類)、
そして牛乳・乳製品や果
物を適度に加えた、バラ
ンスのとれた食事です。

主菜
主食
副菜
牛乳・乳製品
果物
汁物

ご飯には、和・洋・中
問わず相性の
良いおかずがたくさん
あります！