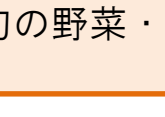
令和6年

9月の献立表

今月の平均

エネルギー　781kcal
たんぱく質　31．2g

2日　月曜日 ◎17:25～	3日　火曜日　◎18:40～	4日　水曜日　◎18:40～	5日　木曜日　◎18:40～	6日　金曜日　◎18:40～	変更〆切
牛乳 きのこクリームライス マカロニスープ グリーンサラダ 果物(ぶどう)	牛乳 豆ひじきご飯 味噌汁 肉じゃが 野菜とジャコの胡麻あえ	牛乳 ご飯・味噌汁 鰆の照り焼き 添）磯香和え かぼちゃのそぼろあん	牛乳 ガーリックトースト クリームシチュー 青菜とコーンのサラダ コーヒーゼリー	牛乳 ご飯 春雨スープ 肉団子の甘酢あんかけ キャベツの中華風サラダ	7/19 (金)
9日　月曜日	10日　火曜日	11日　水曜日	12日　木曜日	13日　金曜日	変更〆切
牛乳 豚丼・紅生姜 味噌汁 ポテトサラダ フルーツヨーグルト	牛乳 ご飯・味噌汁 魚フライのタルタルソース ジャコと大根のサラダ 果物(オレンジ)	牛乳 ご飯・ペイザンヌスープ ハンバーグ 添)人参のｸﾞﾗｯｾとﾌﾞﾛｯｺﾘｰ イタリアンサラダ	**給食なし**	**給食なし**	7/19 (金)
16日　月曜日	17日　火曜日	18日　水曜日	19日　木曜日	20日　金曜日	変更〆切
敬老の日 	牛乳 カレーライス・福神漬 野菜スープ コーンサラダ	牛乳 ご飯・すまし汁 豚肉ときのこの包み焼き ほうれん草のおろしあえ 果物(梨)	牛乳 ご飯・根菜のみそ汁 目鯛の味噌マヨネーズ焼き 添）青菜のごま和え れんこんのきんぴら	牛乳 ご飯・味噌汁 鶏の唐揚げ 添)粉ふき芋 ツナサラダ	9/6 (金)
23日　月曜日	24日　火曜日	25日　水曜日	26日　木曜日	27日　金曜日	変更〆切
給食なし	牛乳 鶏ごぼうごはん・味噌汁 つくね焼き 添）のりじゃが 酢の物	牛乳 ご飯 にらたまスープ 豚キムチ 棒棒鶏(ﾊﾞﾝﾊﾞﾝｼﾞｰ)サラダ	牛乳 スパゲティ・ミートソース コーンポタージュ コールスローサラダ 果物(りんご)	牛乳 ご飯・おろし汁 鮭のチャンチャン焼き 添）おひたし 白玉団子(みたらし)	9/11 (水)

30日　月曜日	変更〆切
牛乳 ご飯・けんちん汁 豚肉の生姜焼き 添）千切りキャベツ ひじきの五目煮	9/20 (金)

※　材料等の都合により献立を変更することがあります。

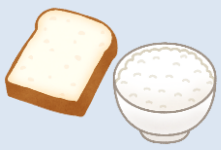
夏休みが明けましたね。
暦の上では秋ですが、まだまだ厳しい残暑が続くと思われます。
この時期は、夏の暑さによる疲れが出てくる頃…。「夏バテ気味で食欲が沸かないから…」と、食事の回数や量を減らしてしまうと、体に必要な栄養素も補えなくなり、更なる疲労や体調不良につながる恐れがあります。
なるべく３食しっかり食べてほしいですが、難しい時は給食だけでもしっかり１食摂るようにしましょう。
今月は旬の野菜・果物を取り入れた献立にしています。よく食べ、夏の疲れに負けない体を作りましょう！

秋は、美味しい旬の野菜や果物がたくさんあります。普段料理をしない人でも、果物なら買ってそのまま手軽に食べられるのでおすすめです。

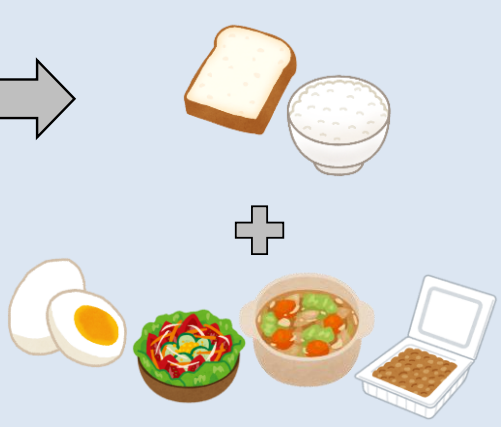
今月の給食は、今が旬の食材を取り入れています。どんな食材が使われているかよく見て、日々の給食を味わってくださいね☺

普段どんな食事をしていますか？

朝起きるのが遅い人は、朝ご飯は食べない人も多くいると思います。また、ご飯(白米)だけ、パンだけで済ませていませんか？そんな人は、主食だけでなくおかず(主菜/副菜)と一緒に食べることを意識してみましょう。



パンまたはご飯だけ



おかずを追加する
（例）卵、サラダ、野菜スープ、納豆