

表上: 9/4～9/11 表下: 9/12～9/20
裏上: 9/24～9/30 まで記載しています。

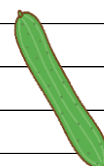
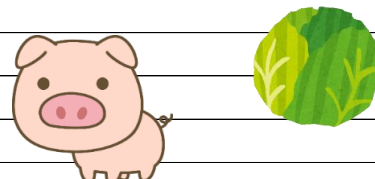
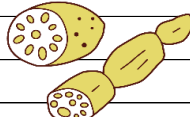
ときおり あき けはい かん きせつ
時折、秋の気配を感じる季節になってきましたね。

季節^{きせつ}がや^きって来^きます。まだ暑^{あつ}い日^ひもありますが、

※休校や材料搬入業者の事情等により、献立や食材の変更が生じる場合があります。

※乳製品は★ イカ・タコは◆ 貝類は☆の
マークをつけています。

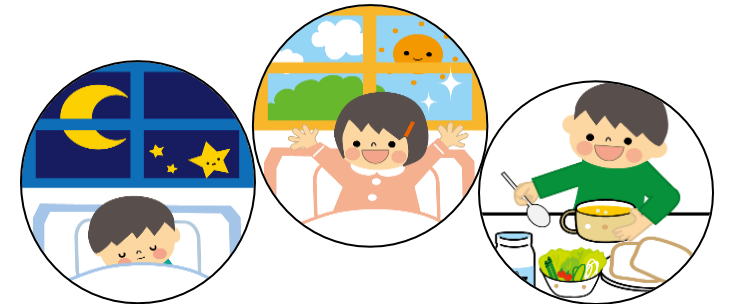
※栄養価 中学部・高等部のエネルギー量を記載しています。中学部・高等部が1に対して、小学部低学年が約7割、小学部高学年は約8割です。

9月4日(水)		9月5日(木)		9月6日(金)		9月9日(月)		9月10日(火)		9月11日(水)					
【牛乳】		【牛乳】		【牛乳】		【牛乳】		【牛乳】		【飲むヨーグルト】					
★牛乳		★牛乳		★牛乳		★牛乳		★牛乳		★コアコアのむヨーグルト					
【ポークカレー】		【ごはん】		【ごはん】		【ごはん】		【ごはん】		【厚揚げそぼろ丼】					
金賞健康米 豚モモ肉 米油 にんにく 玉葱 じゃがいも カレー粉 にんじん S&Bカレーフレーク(アレルギーフリー) ハウスカレーフレーク(アレルギーフリー) チキンコンソメ ウスターソース トマトピューレ こいくちしょうゆ 濃厚ソース 赤ワイン 水	金賞健康米		金賞健康米		金賞健康米		金賞健康米		金賞健康米		金賞健康米 豚モモミンチ肉 牛ミンチ肉 玉葱 しめじ アスパラガス あつあげ しょうが にんにく 酒 こいくちしょうゆ オイスターソース 中華スープのもと さとう 塩 こしょう トウバンジャン 水 ごま油				
	【魚のごまマヨネーズ焼き】		【鶏のすき焼き風煮】		【ポークチャップ】		【筑前煮】								
	さわら 酒 ノンエッグマヨネーズ みそ 白ごま	とりモモ肉 はくさい 白ねぎ 玉葱 にんじん 干し椎茸 焼き豆腐 糸こんにゃく さとう こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ みりん 酒 昆布だし 出汁昆布	豚モモ肉 塩 こしょう 赤ワイン 米油 玉葱 にんじん しめじ 米油 赤ワイン トマトケチャップ ウスターソース みりん かたくり粉 パセリ	とりモモ肉 ごぼう れんこん たけのこ缶 にんじん さといも 生しいたけ あつあげ 板こんにゃく さんどまめ 米油 かつお昆布だし 出汁昆布 削り節 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ さとう 酒 みりん											
						【けんちん汁(具多め)】		【きゅうりの酢のもの】		【ウィンナーとキャベツのスープ煮】		【ちくわのカレー揚げ】			
						とりむね肉(皮付き) だいこん にんじん ごぼう さといも つきこんにゃく とうふ 青ねぎ 米油 かつお昆布だし 出汁昆布 削り節 うすくちしょうゆ 塩 酒 みりん	キャベツ きゅうり ちりめんじゃこ 塩 醸造酢 さとう みりん	ウィンナー 玉葱 にんじん じゃがいも キャベツ セロリー パセリ 水 中華スープのもと うすくちしょうゆ 酒 みりん 塩 こしょう さとう かたくり粉	焼き竹輪 水 カレー粉 米粉 米揚げ油						
												【スイートポテト】			
	お芋屋さんのスイートポテト														
	お芋屋さんのスイートポテト：さつまいも 砂糖 食用植物油脂 還元麦芽糖 食物繊維 食塩														
	【かぼちゃのサラダ】											【和風サラダ】			
	かぼちゃ にんじん ホールコーン さんどまめ 大豆水煮 塩 こしょう 醸造酢 さとう ノンエッグマヨネーズ  チキンコンソメ：食塩 デキストリン 麦芽糖 チキンエキスパウダー ぶどう糖 酵母エキスパウダー たん白加水分解物 鶏脂 砂糖 魚醤パウダー 香辛料 トマトパウダー オニオンエキスパウダー 香辛料抽出物 酸味料							 				コアコアのむヨーグルト：乳製品(加糖練乳、脱脂粉乳、全粉乳、クリーム) イソマルトオリゴ糖シロップ 砂糖 乳たんぱく リン酸カルシウム 香料 ビタミンD 水			
		762kcal		793kcal		710kcal		732kcal		797kcal			745kcal		

お月見献立																																																										
9月12日(木)			9月13日(金)			9月17日(火)			9月18日(水)			9月19日(木)			9月20日(金)																																											
【牛乳】 ぎゅうにゅう			【牛乳】 ぎゅうにゅう			【牛乳】 ぎゅうにゅう			【牛乳】 ぎゅうにゅう			【牛乳】 ぎゅうにゅう			【牛乳】 ぎゅうにゅう																																											
★牛乳			★牛乳			★牛乳			★牛乳			★牛乳			★牛乳																																											
【ごはん】			【ごはん】			【ごはん】			【中華丼】 ちゅうかどん			【ごはん】			【ごはん】																																											
金賞健康米			金賞健康米			金賞健康米			金賞健康米			金賞健康米			金賞健康米																																											
【ブルコギ（豚）】 ぶた			【鶏肉とごぼうの甘辛揚げ】 とりにく あまから あ			【さつま芋ごはん】 いも			豚モモ肉 焼き竹輪 ◆ロールイカ はくさい 玉葱 たけのこ缶 にんじん 干し椎茸 チンゲン菜 しょうが 米油 こしょう 中華スープのもと こいくちしょうゆ 塩 酒 さとう オイスターソース ごま油 かたくり粉			【和風おろしハンバーグ】 わふう			【鶏じゃが】 とり																																											
豚モモ肉	にんにく	玉葱	にんじん	はくさい	にら	白ねぎ	こいくちしょうゆ	さとう	みりん	酒	ごま油	白ごま	とりモモ肉	ささがきごぼう	米粉	米揚げ油	こいくちしょうゆ	さとう	みりん	白ごま	金賞健康米	もち米	さつまいも	塩	豚モモミンチ肉	とりミンチ	玉葱	さとう	とうふ	じゃがいも	塩	こしょう	ナツメグ(粉)	だいこん	うすくちしょうゆ	酒	醸造酢	塩	かつお昆布だし	出汁昆布	削り節	かたくり粉	とりモモ肉	米油	糸こんにゃく	じゃがいも	玉葱	にんじん	さんどまめ	かつお昆布だし	出汁昆布	削り節	うすくちしょうゆ	こいくちしょうゆ	さとう	酒	みりん	金賞健康米
【揚げ餃子（米粉）】 あ んぎょうざ こめこ			【こいものみそ汁】 しる			【いわしのかば焼き風】 や ふう			【月見汁】 つきみじる			【春雨サラダ】 はるさめ			【キャベツのみそ汁】 しる			【のり和え】 あ																																								
米粉餃子 米揚げ油			さといも とうふ 玉葱 わかめ にんじん こまつな かつお昆布だし 出汁昆布 削り節 みそ			いわし 米粉 かたくり粉 米揚げ油 こいくちしょうゆ さとう 酒 みりん かつお昆布だし			豚モモ肉 だいこん にんじん ごぼう さといも 青ねぎ 米油 かつお昆布だし 出汁昆布 削り節 みそ			ポークハム 緑豆はるさめ きゅうり にんじん もやし 塩 さとう うすくちしょうゆ 醸造酢 米油 ごま油 白ごま ラー油			キャベツ じゃがいも とうふ わかめ 青ねぎ かつお昆布だし 出汁昆布 削り節 みそ			もやし こまつな にんじん もみのり こいくちしょうゆ みりん 白ごま																																								
米粉餃子：キャベツ 豚肉 豚脂 ニラ 生姜 馬鈴薯でんぶん 粉末状植物性たん白 砂糖 酵母エキス ポークエキス 食塩 オイスターソース（かき、しょうゆ、食塩） コショウ 米粉餃子ミックス（米粉、加工でん粉、増粘剤） ソルビット 酒精 植物油 脂 水			こいものみそ汁：さといも とうふ 玉葱 わかめ にんじん こまつな かつお昆布だし 出汁昆布 削り節 みそ			【お月見ゼリー】 十五夜ものがたり			十五夜ものがたり：砂糖 ぶどう糖果糖液糖 粉あめ 食物繊維（イヌリン） ぶどう濃縮果汁 ドロマイト（炭酸カルシウム マグネシウム含有物） ゲル化剤（増粘多糖類） クエン酸 香料 着色料（アカキャベツ） V.C 着色料（紅麴） 着色料（カロチン） クエン酸鉄Na 水			【お月見ゼリー】 十五夜ものがたり			キャベツのみそ汁：キャベツ じゃがいも とうふ わかめ 青ねぎ かつお昆布だし 出汁昆布 削り節 みそ			のり和え：もやし かつお昆布だし 出汁昆布 削り節 みそ																																								
786kcal			734kcal			751kcal			614kcal			682kcal			747kcal																																											

はやね はやお
早寝・早起き

あさ
朝ごはん No.4



もんだい
問題

朝型あさがたの人は、夜型よるがたの人より、
勉強べんきょうやスポーツに集中しゅうちゅうできる。

○か×か。

こたえ:○

すいみん がくりよく たいりよく うんどうのうりよく
睡眠と、学力・体力・運動能力

には^{ふか}深い^{かんけい}関係があります。

睡眠によって、記憶の整理・定着、

からだ しゅうふく おこな
体の修復などが行われます。

そのため、睡眠時間を削って、

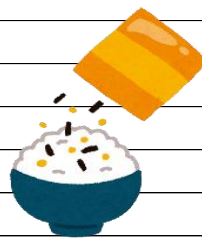
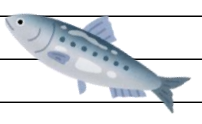
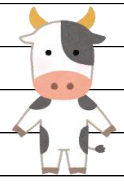
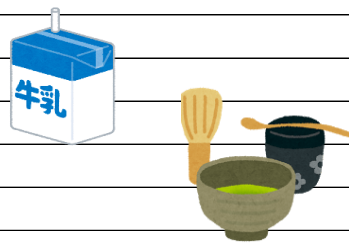
べんきょう うんどう ぎゃくこうか
勉強や運動をすることは逆効果

は や お
です。早起きして、朝ごはんを

まいにち た せい かつ
毎日食べて生活のリズムをつけ

ましょう！



9月24日(火)	9月25日(水)	9月26日(木)	9月27日(金)	9月30日(月)
ぎゅうにゅう 【牛乳】	ぎゅうにゅう 【牛乳】	ぎゅうにゅう 【牛乳】	ぎゅうにゅう 【牛乳】	りんごジュース 【りんごジュース】
★牛乳	★牛乳	★牛乳	★牛乳	りんごジュース
【ごはん】	ぶた どん 【豚みそ丼】	【ごはん】	【ごはん】	【ケチャップライス】
金賞健康米	金賞健康米	金賞健康米	金賞健康米	金賞健康米
とり からあ 【鶏の唐揚げ】	豚モモミンチ肉	ぎゅうにく どてに 【牛肉の土手煮】	【ふりかけ（しそこんぶ）】	塩
とリモモ肉	玉葱	牛モモ肉	やさしいふりかけ（しそこんぶ）	こしょう
にんにく	にんじん	にんじん	さば たつ たあ 【鯖の竜田揚げ】	カットウィンナー
しょうが	たけのこ缶	だいこん	さば	玉葱
こいくちしょうゆ	しめじ	あつあげ	しょうが	にんじん
塩	もやし	板こんにゃく	こいくちしょうゆ	マッシュルーム(水煮缶詰)
酒	青ねぎ	さんどまめ	みりん	グリンピース
ごま油	にんにく	かつお昆布だし	酒	チキンコンソメ
かたくり粉	しょうが	出汁昆布	かたくり粉	トマトケチャップ
米揚げ油	こいくちしょうゆ	削り節	米揚げ油	オリーブ油
く さといも しる さといも あつあ 【真だくさんみそ汁（里芋・厚揚げ）】	みそ	赤みそ	こんさい あまからに 【根菜とりんごの甘辛煮】	【ハニージンジャーチキンステーキ】
さといも	みりん	さとう	とりミンチ	とリモモ肉
玉葱	酒	酒	ちりめんじゃこ	塩
にんじん	塩	みりん	にんじん	こしょう
あつあげ	こしょう	豆板醤	さつまいも	コーンスターチ
わかめ	テンメンジャン	こまつな 【小松菜のおひたし】	りんご	しょうが
こまつな	トウバンジャン	こまつな	れんこん	玉葱
だいこん	さとう	かつお昆布だし	米油	さとう
かつお昆布だし	ごま油	出汁昆布	こいくちしょうゆ	こいくちしょうゆ
出汁昆布	昆布だし	削り節	さとう	はちみつ
削り節	出汁昆布	塩	料理酒	酒
みそ	かたくり粉	うすくちしょうゆ	みりん	みりん
まっちゃ 【抹茶プリン】	はくさい 【白菜スープ】	花かつお	塩	かたくり粉
★牛乳	はくさい	はくさい 【白菜スープ】	昆布だし	【コンソメスープ】
抹茶	にんじん	とりむね肉	出汁昆布	じゃがいも
上白糖	とうふ	とうふ		にんじん
ルカンテンウルトラ	しょうが	しょうが		玉葱
水	水	水		ベーコン
	中華スープのもと			ホールコーン缶
827kcal	661kcal	707kcal	869kcal	738kcal

お月^{つき}見^みってなんだろう？



だんご そな
すすきや団子をお供えし、

あき みの つき あ
秋の実りや月の明かりに

かんしゃ けんこう しあわ ねが
感謝し、健康や幸せを願う

ぎょうじ
行事です。

どうしてすすきと団子？



すずきは昔、まだできていない
稲穂の代わりに飾りました。
団子は満月をあらわして
います。



いつから**はじ**まったの？



へいあんじだい ちゅうごく つた
平安時代に中国から伝わり、

きぞく りゅうこう
貴族のあいだで流行しました。

しよみん つきみ ひろ
庶民にお月見が広まったのは、

えどじだい
江戸時代です。

