

# 9月の給食こんだて

〈目標〉いっしょに食べられる楽しさと、おいしさを知る子ども

|   |  |  |  |   |
|---|--|--|--|---|
|  <p>1 (火)<br/>さばのさっぱり煮<br/>干草あえ<br/>ほうれん草のみそ汁<br/>フルーツ</p> <p>〈おやつ〉<br/>牛乳<br/>二色どら焼き</p> | <p>2 (水)<br/>そばろ丼<br/>おひたし<br/>えのきのみそ汁<br/>フルーツ</p> <p>〈おやつ〉<br/>牛乳<br/>ぼたぼた焼き</p>                   | <p>3 (木)<br/>みそカツ<br/>グリーンサラダ<br/>なめこのみそ汁<br/>フルーツ</p> <p>〈おやつ〉<br/>牛乳<br/>ビスコ</p>           | <p>4 (金)<br/>たらのオープン焼き<br/>にんじんとツナの<br/>しりしり<br/>もやしのみそ汁<br/>フルーツ</p> <p>〈おやつ〉<br/>牛乳<br/>白あんドーナツ</p>          | <p>5 (土)<br/>マーボー豆腐<br/>華風あえ<br/>わかめのみそ汁<br/>フルーツ</p> <p>〈おやつ〉<br/>牛乳<br/>かあさんケツ</p>                    |
| <p>7 (月)<br/>チキンカレー<br/>コーンサラダ<br/>ブルーチェ</p> <p>〈おやつ〉<br/>牛乳<br/>こざかなせんべい</p>   | <p>8 (火)<br/>ほっけの甘塩焼き<br/>おひたし<br/>切干大根の煮物<br/>油揚げのみそ汁<br/>フルーツ</p> <p>〈おやつ〉<br/>牛乳<br/>ココナッツサブレ</p> | <p>9 (水)<br/>バーガーサンド<br/>フレンチサラダ<br/>コンソメスープ<br/>フルーツ</p> <p>〈おやつ〉<br/>牛乳<br/>源氏パイ</p>       | <p>10 (木)<br/>豚肉のしょうが焼き<br/>ゆでやさい<br/>じゃがいものみそ汁<br/>フルーツ</p> <p>〈おやつ〉<br/>牛乳<br/>ばかうけ (青のり)</p>                | <p>11 (金)<br/>かじきまぐろの<br/>ピカタ<br/>和風サラダ<br/>とうふのみそ汁<br/>フルーツ</p> <p>〈おやつ〉<br/>牛乳<br/>ミルクココア<br/>雪の宿</p> |
| <p>14 (月)<br/>鶏肉のごまみそ焼き<br/>コールスローサラダ<br/>なめこのみそ汁<br/>フルーツ</p> <p>〈おやつ〉<br/>牛乳<br/>黒糖ケーキ</p>  | <p>15 (火)<br/>サーモンの<br/>はちみつレモン揚げ<br/>ゆでやさい<br/>わかめのみそ汁<br/>フルーツ</p> <p>〈おやつ〉<br/>牛乳<br/>二色どら焼き</p>  | <p>16 (水) 誕生会<br/>スパゲッティ<br/>イタリアンサラダ<br/>やさいスープ<br/>フルーツ</p> <p>〈おやつ〉<br/>麦茶<br/>手作りケーキ</p> | <p>17 (木) おにぎり day<br/>肉じゃが<br/>ほうれん草の<br/>ベーコンあえ<br/>キャベツの味噌汁<br/>フルーツ</p> <p>〈おやつ〉<br/>牛乳<br/>ばかうけ (青のり)</p> | <p>18 (金)<br/>さばの<br/>カレー風味焼き<br/>だいこんサラダ<br/>玉ねぎのみそ汁<br/>フルーツ</p> <p>〈おやつ〉<br/>牛乳<br/>白あんドーナツ</p>      |
| <p>21 (月) 敬老の日</p> <p>〈おやつ〉<br/>牛乳<br/>雪の宿</p>  | <p>22 (火) 秋分の日</p> <p>〈おやつ〉<br/>牛乳<br/>雪の宿</p>   | <p>23 (水)<br/>ポークカレー<br/>グリーンサラダ<br/>フルーツヨーグルト</p> <p>〈おやつ〉<br/>牛乳<br/>雪の宿</p>               | <p>24 (木)<br/>つくねの照り焼き<br/>やさいのマヨあえ<br/>えのきのみそ汁<br/>フルーツ</p> <p>〈おやつ〉<br/>ミルクココア<br/>源氏パイ</p>                  | <p>25 (金)<br/>さんま蒲焼き<br/>ほうれん草の<br/>ごまあえ<br/>だいこんのみそ汁<br/>フルーツ</p> <p>〈おやつ〉<br/>牛乳<br/>こざかなせんべい</p>     |
| <p>28 (月)<br/>チキンシチュー<br/>ツナサラダ<br/>フルーツ</p> <p>〈おやつ〉<br/>牛乳<br/>揚げ一番</p>   | <p>29 (火)<br/>サーモンの照り焼き<br/>おひたし<br/>きんぴらごぼう<br/>いものこ汁<br/>フルーツ</p> <p>〈おやつ〉<br/>牛乳<br/>じゃこ気分</p>    | <p>30 (水)<br/>チャーハン<br/>春雨サラダ<br/>わかめスープ<br/>フルーツ</p> <p>〈おやつ〉<br/>牛乳<br/>白い風船</p>           | <p>10/1 (木)<br/>豆腐ハンバーグ<br/>おひたし<br/>キャベツのみそ汁<br/>フルーツ</p> <p>〈おやつ〉<br/>牛乳<br/>ココナッツサブレ</p>                    |   |

★その日の給食材料により献立変更の場合もあります。  
 ★アレルギーを持っている子、体調の悪い子には特別食を準備していますのでお知らせください。  
 ★今月のアレルギー食は、卵・乳製品・小麦です。  
 ( )のマークは、卵を除去します。(つなぎは、水溶き小麦粉で代替します)  
 ( )のマークは、乳製品を除去します。(牛乳・ミルクココアは麦茶で代替します)  
 ( )のマークは、小麦を除去します。  
 (おやつについても、小麦を使用していないものに代替します)



# 給食だより

「天高く馬肥ゆる秋」というように、清々しい実りの秋がやってきます。秋の味覚といえば、サンマ・栗・ぶどう・梨・柿・新米とたくさんの食材が私たちを楽しませてくれます。秋は、食欲もぐんとアップ! 好き嫌いをなくす良い機会かもしれません。また、旬の美味しい食材は栄養価も高いので免疫力もアップ!! 丈夫な体で、元気に秋を満喫しましょう。

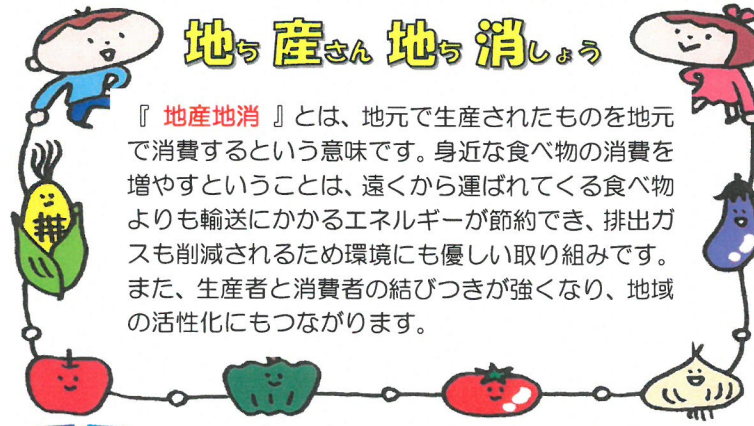
## クッキング大成功!!



7月31日、さくら組の夕涼み会が行われ、『ピザづくり』に挑戦しました。「おいしくな〜れ」の気持ちを込めて、収穫した野菜など思い思いの具材を盛りだくさんにトッピング!? チーズをたっぷりかけて、焼き上がり待つこと十数分…。自分たちで作ったピザは美味しさも格別!! みんなの笑顔があふれていました♡



## 地産さん地消しょう



『地産地消』とは、地元で生産されたものを地元で消費するという意味です。身近な食べ物の消費を増やすということは、遠くから運ばれてくる食べ物よりも輸送にかかるエネルギーが節約でき、排出ガスも削減されるため環境にも優しい取り組みです。また、生産者と消費者の結びつきが強くなり、地域の活性化にもつながります。

## 非常食は用意していますか?

9月1日は、『防災の日』です。台風など災害がおこったときは、電気・ガス・水道が止まるなど、ふだんの生活ができなくなる可能性があります。水やアルファ化米、レトルト食品など、最低3日分の非常食を準備しておきましょう。



カセットコンロがあると調理に便利!!

## 「こ食」ってなに?

家族で食卓を囲み、同じものを食べて「おいしいね」と会話しながら食事するのは、心身ともに健康に過ごすうえで大切なことです。「こ食」について考えてみましょう。

- 孤食…一人で食べる
- 個食…一人ひとり違うものを食べる
- 固食…同じものばかり食べる など

