

ひたちょうび	こんだてめい	おもにからだをつくる もとになる (あか)	おもにエネルギーの もとになる (き)	おもにからだのちょうしを ととのえるもとになる (みどり)	エネルギーたんぱく しう えんぶん	ひとくちメモ
1 (水)	チキンライス	とりにく	アルファーカーマイ あぶら	たまねぎ ミックスベジタブル トマトピューレ	685 23.0 2.3	<2学期最初の給食>今日から給食が始まります。 長い夏休みの間、規則正しい生活をして、決まった 時間にごはんをしっかりと食べていましたか?2学期 が始まったので、早寝・早起き・朝ごはんを心が け、体のリズムをもととしていきましょう。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ウインナーのスープに	ウインナー うずらたまご	じゃがいも あぶら	たまねぎ にんじん キャベツ ブロッコリー		
	アイスクリーム	アイスクリーム				
2 (木)	ごはん		ごはん		623 20.7 2.7	<相性汁>牛乳と味噌は味の相性がいいので、牛乳 を入れた味噌汁を相性汁といいます。あまり味噌汁 には入れないベーコンが入っていますが、ベーコン からコクが出て、さつまいもも甘くておいしいので 牛乳が苦手な人でも食べやすいです。
	ひじきふりかけ	いわし ひじき	ごま			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ちくさあえ	いか あぶらあげ	ごまあぶら	キャベツ にんじん こまつな		
3 (金)	あいしょうじる	ベーコン みそ ぎゅうにゅう	あぶら さつまいも こんにゃく	たまねぎ にんじん ねぎ	589 21.6 3.3	<なし>水分と食物繊維が多いので、便秘を予防 してくれます。皮のすぐ裏側の部分は味があまりよ くないので、皮は厚めにむくのが、なしをおいしく 食べるコツです。芯のまわりもキメが粗くすっぱい ので、芯は深くえぐり取って食べましょう。
	ひやむぎ	きんしたまご	ひやむぎ	ねぎ ほししいたけ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ぶたにくとやさいの みそいため	ぶたにく あかみそ	あぶら	にんじん キャベツ たまねぎ ピーマン たけのこ		
6 (月)	なし			なし	658 20.7 1.7	<手洗いで病気を予防しよう>新型コロナウイルス は、かかってから症状が出るまでの期間が長く、症 状のない人もいるため、やっかいな病気です。自分 がうつらないためにも、または人にうつさないため にも、食事を食べる前や外から帰った後、トイレに 行った後には、手をしっかりと洗いましょう。
	ポテトサラダサンド	たまご	コッペパン じゃがいも マヨネーズ	きゅうり にんじん コーン		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	トマトスープ	ベーコン	あぶら スパゲッティ じゃがいも	トマト たまねぎ きぬさや		
7 (火)	れいとうみかん			れいとうみかん	554 20.4 2.4	<冬瓜>夏が旬の野菜ですが、漢字では(冬の瓜)と 書きます。これは冬まで保存ができたことから名付 けられました。南瓜やきゅうりと同じウリ科の野菜 です。煮物やスープによく使われ、煮ると透明でト ロリとなります。今日はお汁に入っています。
	いもごはん		アルファーカーマイ さつまいも くるごま			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ビーフソテー	ぶたにく かまぼこ	あぶら ビーフン オイスターソース	キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン		
8 (水)	とうがんじる	とりにく たまご	あぶら	とうがん えのきたけ ねぎ にんじん	665 22.2 1.9	<大豆>「畑の肉」と呼ばれるほど、たんぱく質を 多くふくんでいます。今日はやわらかくゆでた大豆 を、枝豆やコーンと一緒にサラダに入れました。カ ラフルで、つぶつぶの食感が楽しいサラダです。
	ハヤシライス	ぎゅうにく チーズ	ごはん じゃがいも こむぎこ バター あぶら	にんじん グリンピース たまねぎ にんにく トマトピューレ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	まめめサラダ	だいず	あぶら	えだまめ キャベツ にんじん きゅうり コーン		
9 (木)	むぎごはん		むぎごはん		693 27.9 2.3	<緑黄色野菜>切っても中身の色の濃い野菜を 「緑黄色野菜」といいます。梅かつおあえに入っ ている「小松菜」は緑黄色野菜の中でも、栄養価 が抜群に高いです。今日は緑黄色野菜の小松菜と 人参があえものに、人参といんげんが煮物に入っ ています。
	むぎごはん		むぎごはん			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	とりのてりやき	とりにく				
10 (金)	うめかつおあえ	かつおぶし		キャベツ はくさい にんじん こまつな うめぼし	652 25.3 3.0	<おから>「うのはな」ともいわれます。食物繊維 を多くふくんでいるので、おなかのそうじをしてく れます。給食で使うおからは、その日の朝、できた てのものを豆腐屋さんが持ってきてくれます。今日 はドーナツに入っています。
	きりぼしだいこんに	ぶたにく あぶらあげ	あぶら じゃがいも いとこんにゃく	きりぼしだいこん たまねぎ にんじん いんげん		
	にくうどん	ぎゅうにく かまぼこ	うどん あぶら	ねぎ たまねぎ にんじん		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
13 (月)	ようふうしらあえ	ハム とうふ	すりごま マヨネーズ	れんこん ほうれんそう きゅうり にんじん	653 26.0 1.9	<なす>皮の紫色は「ナスニン」という色素による ものです。このナスニンには、目の疲れをとった り、血液をサラサラにしたりするなど、体によい たらきがたくさんあります。世界には紫色以外に も緑・白・黄色・白と紫のしましまなど、いろいろ な色のなすがあります。
	おからドーナツ	おから たまご ぎゅうにゅう	ホットケーキミックス バター あぶら			
	リッチパン		リッチパン			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
14 (火)	なすのチーズやき	ベーコン ぶたミンチ あかみそ チーズ	あぶら	なす にんにく にんじん たまねぎ トマト	668 29.8 1.8	<さば>さばの脂には、血液の流れをよくするE P A (エイコサペンタエン酸) や、頭のはたらきをよ くするDHA (ドコサヘキサエン酸) が多くふくま れており、生活習慣病を予防してくれます。今日は 焼いたサバに、ピリカラの調味料のトウバンジャン が入ったソースをかけています。
	チンゲンサイととうふの スープ	ハム とうふ	あぶら	ほししいたけ にんじん チンゲンサイ しょうが		
	ぶどう			ぶどう		
	ごはん		ごはん			
14 (火)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			668 29.8 1.8	<さば>さばの脂には、血液の流れをよくするE P A (エイコサペンタエン酸) や、頭のはたらきをよ くするDHA (ドコサヘキサエン酸) が多くふくま れており、生活習慣病を予防してくれます。今日は 焼いたサバに、ピリカラの調味料のトウバンジャン が入ったソースをかけています。
	さばのピリカラやき	さば	かたくりこ	しょうが		
	あおなのいそあえ	もみのり	すりごま	こまつな にんじん はくさい		
	やさいのそばろに	とりミンチ なまあげ	あぶら じゃがいも こんにゃく	にんじん たまねぎ グリンピース		

※発注の都合により、献立の食材が
かわることがあります。

お知らせ

**引き落とし日に
ご注意ください!!**

9月の給食費から、7月8・9日の、休校による給食停止分
(普通給食2回分、500円)を、差し引いています。

9月の給食費

1~5年生・・・4,670円

6年生・・・4,420円

修学旅行の為1日停止(9/30日分)

★一人につき手数料が10円必要です。

引き落とし日は、**6日**です。お忘れ
のないようお願い
します。

ひにち ようび	こんだてめい	おもにからだをつくる もとなる (あか)	おもにエネルギーの もとなる (き)	おもにからだのちょうしを ととのえるもとなる (みどり)	エネルギー たんぱく しゅつ えんぶん	ひとくちメモ
15 (水)	キムチチャーハン	ぶたにく	アルファーカーマイ アルファーカーモチゴメ あぶら ごまあぶら	キムチ にんじん たまねぎ えだまめ しょうが にんにく	598 19.9 2.1	<トック>韓国風スープに入っている白くて平べったいものは“トック”という韓国のおもちです。日本と同じように韓国でも、おもちには正月などの行事に欠かせないものです。トックは日本のおもちに比べて粘りや伸びが少なく、煮込み料理やスープに入れても煮くずれしにくいです。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	かんこくふうスープ	とりにく	トック かたくりこ ごまあぶら あぶら	にんじん ほししいたけ チンゲンサイ はくさい		
	ウーロンチャゼリー	ゼリーのもと		レモンかじゅう		
16 (木)	アーモンドあげパン		コッペパン あぶら アーモンドパウダー		643 27.0 1.8	<あげパン>今日は人気メニューのあげパンです。アーモンドパウダーとグラニュー糖、シナモンを混ぜたものを、油で揚げたパンにまぶして作りました。今日も粉だらけにならないように、キッチンペーパーを使って上手に食べましょう。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	じゃこサラダ	ちりめん わかめ	あぶら	キャベツ きゅうり コーン レモンかじゅう		
	とうふのクリームに	ベーコン とりにく スキムミルク とうふ えび	バター こむぎこ あぶら マカロニ	グリーンピース にんじん たまねぎ		
17 (金)	ソフトめんにくみそかけ	ぶたにく あかみそ いか	ソフトめん あぶら かたくりこ	たけのこ たまねぎ にんじん グリーンピース	738 31.5 3.6	<ソフトめん>正しくは「ソフトスパゲッティ式めん」といいます。小麦粉を練って細く切り、ゆでて作ります。スパゲッティとうどんのよいところをとって学校給食向けに作られたものです。ミートソースのような洋風のソースや、肉味噌ソースのような和風のソースなど、どの味にもよく合います。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	きゅうりのピリッとづけ		ごまあぶら ごま	きゅうり		
	おやつコロック	ぶたミンチ	ホットケーキミックス じゃがいも こむぎこ パンこ あぶら	たまねぎ 		
21 (火)	あきのごはん	とりにく あぶらあげ	アルファーカーマイ あぶら さつまいも	ごぼう にんじん しめじ ほししいたけ	653 24.0 2.4	<お月見>今日は十五夜です。十五夜には稲穂に見立てたすすきをかざり、お供えものをして、秋の豊作を祈りながら満月のお月見をします。今日の給食は、お月見給食です。秋のごはんには、さつまいもやきのこなど、秋が旬の食材がたくさん入っています。お月見だいふくの中にも、さつまいもクリームが入っていますよ。今晚はきれいな満月が見えるといいですね。
	やさいミックスジュース			やさいミックスジュース		
	いかのいそべあげ	いか あおのり	あぶら こむぎこ			
	もずくじる	もずく とうふ たまご	かたくりこ	えのきたけ こまつな たまねぎ		
	おつきみだいふく		おつきみだいふく			
22 (水)	ほうれんそうむしパン	ぎゅうにゅう たまご	ホットケーキミックス	ほうれんそう	565 20.3 2.1	<ほうれん草>和食・洋食・中華の、どの料理にもよく合います。和食ではおひたしや卵とし、洋食ではバター炒めやクリーム煮、中華では炒め物やスープに使われます。今日は蒸しパンに入っています。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	マカロニサラダ	ハム	マカロニ マヨネーズ	キャベツ きゅうり コーン		
	カレーポトフ	とりにく	あぶら じゃがいも	キャベツ にんじん たまねぎ いんげん にんにく		
24 (金)	ほっかいどうラーメン	ぶたにく みそ	ちゅうかそば あぶら バター	しょうが にんにく にんじん もやし たまねぎ コーン ほうれんそう	638 21.2 2.4	<ぶどう>日本ではフルーツとしてそのまま食べることが多いのですが、世界中で作られるぶどうの約80%はワインの原料になります。日本で最も親しまれているのが、薄いむらさき色で粒が小さい「デラウェア」です。濃いむらさき色で大粒の「巨峰」や「ピオーネ」も人気です。今日はぶどうジュースでゼリーを作りました。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	やさいチップス		あぶら さつまいも	かぼちゃ れんこん にんじん ごぼう		
	ぶどうゼリー	ゼリーのもと		ぶどうジュース		
27 (月)	やきそば	ぶたにく はなかつお	ちゅうかそば あぶら	キャベツ もやし にんじん たまねぎ ねぎ	537 22.3 2.6	<ヨーグルト>牛乳を発酵させて作ります。牛乳のまま飲むよりも栄養が体に吸収されやすく、おなかの調子をよくするはたらきがあります。ヨーグルトにたくさんふくまれているカルシウムには、イライラする気持ちを、おさえるはたらきがあります。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ブロッコリーいため	ぎゅうにゅう	ごまあぶら あぶら かたくりこ オイスターソース	ブロッコリー しめじ たまねぎ にんじん		
	フルーツヨーグルト	ヨーグルト		もも パイン みかん		
28 (火)	ごはん		ごはん		734 28.3 3.3	<さんま>秋においしい魚です。さんまやさばなどの背中の青い魚は、血液をきれいにし、脳のはたらきをよくしてくれます。昔は値段が安い魚でしたが、最近ではあまりとれない年が続いており、値段が高くなっています。でも旬の食べ物を味わってほしいと思い、今日は煮魚にしました。細かい骨があるので、気をつけて食べましょう。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	さんまのにつけ	さんま		しょうが		
	きりぼしだいこんの ごまあえ		ごま	きりぼしだいこん こまつな にんじん キャベツ		
こうやどうふのうまに	こうやどうふ とりにく	じゃがいも あぶら こんにゃく	にんじん たまねぎ ごぼう いんげん			
29 (水)	とりにくとしめじの ごはん	とりミンチ	アルファーカーマイ あぶら	しめじ ごぼう にんじん えだまめ	627 26.9 2.8	<城山煮>呉市郷原町の郷土料理です。城山煮は郷原町で昔からよくとれる大豆と、瀬戸内海でとれるいりこを油で揚げて、甘辛のタレをからめ、ごまをふって作ります。地元のシンボルの城山という名の山にちなんで名づけられました。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	さつまじる	ぶたにく みそ とうふ	あぶら さつまいも こんにゃく	にんじん はくさい ねぎ		
	じょうやまに	だいず かえりいりこ	ごま あぶら かたくりこ			
30 (木)	しょくパン		しょくパン		695 27.4 1.8	<豚肉>疲れに効き、体力を回復させてくれる栄養のビタミンB1をたくさんふくんでいます。今日は豚肉に片栗粉をつけて揚げ、炒めて味をつけた野菜や、揚げたじゃが芋と一緒にまぜて酢豚にしました。「最近疲れるな」と思っている人は、残さず食べてくださいね。
	いちごジャム			いちごジャム		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	すぶた	ぶたにく	かたくりこ あぶら じゃがいも	しょうが にんじん たまねぎ たけのこ ピーマン		
	ちゅうかコーンスープ	ハム ぎゅうにゅう たまご	あぶら ごまあぶら	コーン たまねぎ にんじん にら		

※発注の都合により献立の食材が変わることがあります。