



日付 曜日	献立名 (主食・主菜・副菜・汁物)	牛乳	使われている食品と体内での主な働き					
			赤の食品 (血や肉や骨になる)		緑の食品 (体の調子をととのえる)		黄色の食品 (熱や力のもとになる)	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群
8/27 (火)	クロワッサン ベーコンのペペロンチーノ コールスローサラダ	☆	ベーコン ロースハム	牛乳	人参 ブロッコリー	キャベツ たまねぎ マッシュルーム にんにく コーン	クロワッサン スパゲッティ 砂糖	オリーブオイル エッグケアマヨ ネーズ
28 (水)	ハヤシライス(麦ごはん) イタリアンサラダ	☆	牛肉	チーズ 牛乳	人参 赤ピーマン 黄ピーマン ブロッコリー	たまねぎ コーン マッシュルーム グリーンピース にんにく キャベツ	米 強化米 大麦 砂糖	油 イタリアンド レッシング
29 (木)	きなこ揚げパン じゃがいものマスタードソテー カレースープ	☆	きなこ ウインナー 豚肉	牛乳	人参	たまねぎ コーン キャベツ	コッパパン 砂糖 じゃがいも	油
30 (金)	ごはん 鮭の塩焼き きんぴらごぼう 夏野菜の豚汁	☆	鮭 牛肉 豚肉 みそ	牛乳	人参 かぼちゃ ねぎ	ごぼう こんにゃく なす たまねぎ もやし えのき	米 強化米 砂糖	油
9/2 (月)	ごはん パンパンジーサラダ ジャージャン豆腐	☆	ささみ 厚揚げ 豚肉 みそ	牛乳	人参 ねぎ	きゅうり もやし たけのこ たまねぎ しいたけ しょうが にんにく	米 強化米 砂糖 でん粉	すりごま ごま油
3 (火)	ミルクコッパパン 鶏肉となすのトマトチーズ煮 マカロニサラダ	☆	鶏肉 ロースハム	チーズ 牛乳	人参 トマト	なす たまねぎ しめじ 枝豆 にんにく きゅうり	ミルクパン 砂糖 マカロニ	エッグケアマヨ ネーズ
4 (水)	ごはん ホキ天玉揚げ 切干大根の炒り煮 小松菜のみそ汁	☆	ホキ 豚肉 天ぷら 豆腐 油揚げ みそ	牛乳	人参 小松菜	千切大根 しいたけ 枝豆 えのき たまねぎ	米 強化米 砂糖	油
5 (木)	減量ミルクロールパン 具うどん 発芽玄米入りつくね ☆原口さんのぶどう	☆	鶏肉 ちくわ 発芽玄米つく ね	若布 牛乳	人参 ねぎ	たまねぎ しいたけ ぶどう	ミルクパン うどん	
6 (金)	キムチごはん ほうれん草とツナのサラダ ワンタンスープ フルーツムース	☆	豚肉 ツナ 鶏肉	白す干 ムース 牛乳	人参 ほうれん草 小松菜	しょうが にんにく もやし コーン キャベツ たけのこ たまねぎ ねぎ きくらげ	米 大麦 強化米 砂糖 ワンタン	キムチ ごま ごま油
9 (月)	ごはん 豚肉の生姜焼き キャベツときゅうりのサラダ 里芋のみそ汁	☆	豚肉 ロースハム みそ	若布 牛乳	人参 ねぎ	たまねぎ しょうが キャベツ きゅうり レモン えのき	米 強化米 砂糖 でん粉 里いも	油
10 (火)	ナン キーマカレー ゴーヤチャンプルー みかんジュース	☆	大豆 豚肉 ベーコン 豆腐 かつお節	牛乳	人参 トマト	たまねぎ にんにく しょうが ゴーヤ みかんジュース	ナン パン粉 砂糖	油 ごま油
11 (水)	ごはん いわしの梅煮 こんにゃく炒め 鶏ごぼう汁	☆	いわし 豚肉 油揚げ 鶏肉	牛乳	小松菜 人参 ねぎ	こんにゃく しょうが ごぼう 大根	米 強化米 砂糖	油
12 (木)	チーズバーガー (横割り丸パン・照焼ハンバーグ ・スライスチーズ) キャロットサラダ ミネストローネ	☆	牛肉 豚肉 ツナ ベーコン	スライスチー ズ 牛乳	人参 トマト	コーン たまねぎ キャベツ セロリ にんにく	コッパパン 砂糖 でん粉 マカロニ	エッグケアマヨ ネーズ オリーブオイル
13 (金)	ごはん あじフライ ひじきの炒め煮 なめこのみそ汁	☆	あじ 油揚げ ちくわ 豆腐 みそ	芽ひじき 牛乳	人参	なめこ たまねぎ 白菜 ねぎ	米 強化米 砂糖	油

9月後半の献立はうらに続きます。

♡♡ 9月5日(木) 川崎町 原口さんのぶどう ♡♡♡♡♡

原口さんの育てた旬のおいしいぶどうが登場します。原口さんは、いつも給食に出ている小松菜などを作ってくれています。感謝して味わっていただきましょう。

家でも果物をとろう

果物は、ビタミンやミネラル、食物繊維が含まれています。果物を食べるとがんの予防になるといわれています。一日200グラムを目標に、さまざまな旬の果物を食べましょう。

旬の果物チェック表

しらぬい (デコポン)	びわ	さくらんぼ	ブルーベリー
いちご きよみ	すいか	メロン	もも
ゆず	みかん	りんご	かき なし
きんかん	みかん	りんご	かき なし

通年(輸入)

バナナ オレンジ
グレープ フルーツ
パイナップル



日付 曜日	献立名 (主食・主菜・副菜・汁物)	牛乳	使われている食品と体内での主な働き					
			赤の食品 (血や肉や骨になる)		緑の食品 (体の調子をととのえる)		黄色の食品 (熱や力のもとになる)	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群
16 (月)	敬老の日							
17 (火)	ねぎ塩豚丼(ごはん・具) ☆お月見だんご汁 <small>よくかんでたべましょ</small>	☆	豚肉 かまぼこ	牛乳	人参 ねぎ ほうれん草	もやし たまねぎ ねぎ にんにく レモン えのき しいたけ	米 星型 強化米 でん粉 白玉餅 里いも	ごま油
18 (水)	ごはん 県産野菜の卵焼き ほうれん草のおかか和え 冬瓜のすまし汁	☆	卵 かつお節 鶏肉 豆腐	牛乳	ほうれん草 人参 ねぎ	もやし 冬瓜	米 強化米 砂糖 でん粉	
19 (木)	食パン りんご&マーガリン タンドリーチキン キャベツのレモンサラダ コンソメスープ	☆	鶏肉 ロースハム ベーコン	牛乳	人参 ほうれん草	にんにく しょうが キャベツ コーン たまねぎ	減塩食パン りんご&マーガ リン じゃがいも	エッグケアマヨ ネーズ
20 (金)	ごはん さばの竜田揚げ ブロッコリーのおかか和え わかめのみそ汁 ☆ミニおはぎ	☆	さば かつお節 豆腐 みそ	若布 牛乳	ブロッコリー ねぎ	しょうが たまねぎ えのき	米 強化米 砂糖 でん粉 おはぎ	油
23 (月)	秋分の日 振替休日							
24 (火)	黒糖ねじりパン(減量) いかとあさりのチャンポン シューマイ	☆	豚肉 あさり いか 焼売	牛乳	人参	キャベツ たまねぎ もやし きくらげ	黒糖パン ちゃんぽん	
25 (水)	ごはん さんまのおかか煮 小松菜のじゃこ和え ☆芋煮	☆	さんま 牛肉	白す干 牛乳	小松菜 人参	もやし たまねぎ ごんにゃく ねぎ	米 強化米 砂糖 里いも	油
26 (木)	胚芽丸パン 秋野菜のシチュー ツナとひよこ豆のサラダ	☆	鶏肉 ツナ ひよこ豆	チーズ 牛乳	人参 ほうれん草	たまねぎ 白菜 しめじ コーン キャベツ	胚芽丸パン さつまいも じゃがいも	生クリーム エッグケアマヨ ネーズ
27 (金)	☆栗ごはん 豚肉とキャベツの甘辛炒め だご汁	☆	豚肉 鶏肉 油揚げ	牛乳	人参 ピーマン	キャベツ たまねぎ しょうが にんにく 大根 ねぎ しいたけ	米 強化米 砂糖 すいとん 里いも	栗油 ごま油
30 (月)	ごはん ほうれん草のサラダ じゃが豚キムチの煮物	☆	ロースハム 豚肉	牛乳	小松菜 人参 にら	コーン たまねぎ 枝豆 糸こんにゃく	米 強化米 じゃがいも 砂糖	マリネドレッシ ング キムチ 油

材料などの都合により献立が変わることがあります。

秋の年中行事 月見

月見は、旧暦の8月15日に美しい月を眺めながら、秋の収穫物を供えて感謝をする行事です。「十五夜」や「中秋の名月」ともいいます。月見の時には、月見だんごやさといもなどを供えます。月見だんごのつくり方や形、供え方などは地域によって異なります。子孫繁栄の縁起物であるさといもは、きぬかつぎや煮物などにします。

クイズ 秋の彼岸に供えるものは？

- ① おはぎ
- ② 草もち
- ③ 鏡もち

正解は①です。秋の彼岸には秋の花が咲くのでおはぎといいます。おはぎとぼたもちは同じものですが、春の彼岸はぼたんの花が咲くのでぼたもちといいます。

お彼岸とは？

秋分の日をはさんだ7日間を「秋のお彼岸」といいます。お彼岸はお墓参りなどをしてご先祖に感謝する風習があります。

地産地消

今月は、川崎町産の ぶどう・小松菜・にんにく・きゅうり
なす・とうがらし・じゃがいも・ピーマン・みそ・米 を使用します。

