



# 9月 給食だよ!



月	火	水	木	金	☆昼おやつ☆			
<p><b>非常食の備えはできていますか?</b></p> <p>9月1日は、災害への認識を深め、備えを確認する「防災の日」です。関東大地震が起きた日であり、台風が多いとされる二百十日から制定されました。災害が起こってから救助体制が整うまでに3日はかかると言われてます。家族の人数分×3日分は水や非常食を準備して</p>					<p><b>1</b></p> <p>豚肉と厚揚げの味噌煮 野菜のしらす和え すまし汁 (266kcal)</p>	<p><b>2</b></p> <p>ささみのピカタ 野菜サラダ コンソメスープ (311kcal)</p>	<p><b>3</b></p> <p>おにぎり(わかめ) 冷やしうどん ちくわの磯辺揚げ オレンジ寒天 (313kcal)</p>	<p><b>1日 ココアケーキ</b> (124kcal)</p> <p><b>2日 きな粉トースト</b> (115kcal)</p> <p><b>3日 市販菓子</b> (84kcal)</p>
<p><b>6</b></p> <p>豚丼 白菜のおかか和え 味噌汁 オレンジ (327kcal)</p>	<p><b>7</b></p> <p>魚のごま味噌だれ 高野豆腐の卵とし すまし汁 梨 (298kcal)</p>	<p><b>8</b></p> <p>鶏つくねのふわふわ揚げ 切干大根の煮物 味噌汁 (321kcal)</p>	<p><b>9</b></p> <p>ロールパン スペイン風オムレツ 野菜サラダ スープ・みかん缶 (260kcal)</p>	<p><b>10</b></p> <p>おにぎり(ふりかけ) 五目冷やし素麺 鶏の天ぷら りんご寒天 (354kcal)</p>	<p><b>6日 ももゼリー</b> (104kcal)</p> <p><b>7日 フライドポテト</b> (129kcal)</p> <p><b>8日 さつまいもケーキ</b> (128kcal)</p> <p><b>9日 わかめおにぎり</b> (114kcal)</p> <p><b>10日 市販菓子</b> (129kcal)</p>			
<p>米・豚肉・卵 玉ねぎ・人参 インゲン・白菜 きゅうり・揚げ ほうれん草・えのき オレンジ</p>	<p>米・骨なしたら ごま・小松菜 人参・高野豆腐 卵・玉ねぎ・椎茸 グリーンピース 白菜・わかめ・梨</p>	<p>米・鶏肉 長芋・白菜・人参 切干大根・さつま揚げ インゲン・豆腐 玉ねぎ・ねぎ</p>	<p>ロールパン・卵・ウインナー じゃが芋・玉ねぎ グリーンピース・ツナ キャベツ・ブロッコリー コーン・チンゲン菜 人参・みかん缶</p>	<p>米・ふりかけ 素麺・ハム・卵 きゅうり・オクラ・椎茸 鶏ささみ・ほうれん草 人参・寒天 リンゴジュース</p>				
<p><b>13</b></p> <p>カレーライス 野菜サラダ ヨーグルト和え (382kcal)</p>	<p><b>14</b></p> <p>魚の煮付け きんぴらごぼう 味噌汁 オレンジ (268kcal)</p>	<p><b>15</b></p> <p>肉味噌豆腐 もやしと胡瓜の酢の物 すまし汁 (352kcal)</p>	<p><b>16</b></p> <p>鶏肉のねぎソース和え 大豆とひじきの煮物 味噌汁 (318kcal)</p>	<p><b>17</b></p> <p>おにぎり(ごま塩) 味噌ラーメン 肉シューマイ カルピス寒天 (349kcal)</p>	<p><b>13日 青りんごゼリー</b> (104kcal)</p> <p><b>14日 ふりかけおにぎり</b> (129kcal)</p> <p><b>15日 人参ケーキ</b> (122kcal)</p> <p><b>16日 いちごジャムサンド</b> (108kcal)</p> <p><b>17日 市販菓子</b> (99kcal)</p>			
<p>米・豚肉 じゃが芋・玉ねぎ 人参・グリーンピース ブロッコリー・キャベツ コーン・ハム・ヨーグルト 黄桃・パン・みかん缶</p>	<p>米・骨なしカレー 絹さや・人参 ごぼう・さつま揚げ インゲン・ごま 南瓜・玉ねぎ ねぎ・オレンジ</p>	<p>米・豚肉・豆腐 玉ねぎ・人参・えのき グリーンピース 椎茸・もやし きゅうり・ちくわ 卵・麩・わかめ</p>	<p>米・鶏肉 ねぎ・小松菜 人参・大豆・ひじき こんにゃく・揚げ 絹さや・大根 玉ねぎ・わかめ</p>	<p>米・ごま塩・中華麺 豚肉・キャベツ・もやし 人参・コーン・玉ねぎ ねぎ・シューマイ ブロッコリー・寒天 カルピス</p>				
<p><b>20 敬老の日</b></p>	<p><b>21 お月見ランチ</b></p>	<p><b>22 お誕生日会</b></p>	<p><b>23 秋分の日</b></p>	<p><b>24</b></p>	<p><b>21日 お麩ラスク</b> (102kcal)</p> <p><b>22日 りんごジュース・ ロールケーキ(97kcal)</b></p> <p><b>24日 市販菓子</b> (96kcal)</p>			
<p>鶏ひき肉の和風ハンバーグ キャベツのごま和え 味噌汁 オレンジ (309kcal)</p>	<p>米・鶏肉・豆腐 蓮根・玉ねぎ・人参 ブロッコリー・キャベツ ちくわ・絹さや・ごま さつま芋・ねぎ オレンジ</p>	<p>ささみフライ ポテトサラダ コンソメスープ バナナ (339kcal)</p>	<p>米・鶏ささみ 小松菜・人参 じゃが芋・ハム コーン・きゅうり 玉ねぎ・キャベツ バナナ</p>	<p>おにぎり(ゆかり) 焼きうどん 具沢山すまし汁 いちごゼリー (348kcal)</p>	<p>米・ゆかり・うどん 豚肉・キャベツ・玉ねぎ 人参・もやし・ピーマン 花かつお・青のり 豆腐・大根・小松菜 ねぎ・ゼリーの素</p>			
<p><b>27</b></p> <p>チャーハン ミートボール 中華スープ オレンジ (366kcal)</p>	<p><b>28</b></p> <p>さつまいもご飯 さんまの蒲焼き 白菜の酢の物 味噌汁 (347kcal)</p>	<p><b>29</b></p> <p>豚肉のケチャップ煮 ツナサラダ コンソメスープ (299kcal)</p>	<p><b>30</b></p> <p>筑前煮 カニカマ入り卵焼き 味噌汁 (332kcal)</p>	<p><b>27日 ぶどうゼリー</b> (104kcal)</p> <p><b>28日 ふりかけおにぎり</b> (129kcal)</p> <p><b>29日 豆腐ドーナツ</b> (126kcal)</p> <p><b>30日 りんごケーキ</b> (108kcal)</p>				
<p>米・ウインナー・卵 玉ねぎ・人参・ねぎ ミートボール ブロッコリー コーン・キャベツ わかめ・オレンジ</p>	<p>米・さつま芋 骨なしさんま・小松菜 人参・白菜・きゅうり かまぼこ・豆腐 玉ねぎ・ねぎ</p>	<p>米・豚肉・じゃが芋 玉ねぎ・人参・しめじ グリーンピース キャベツ・ツナ ブロッコリー・コーン ほうれん草</p>	<p>米・鶏肉 大根・蓮根・椎茸 人参・絹さや 卵・カニカマ 豆腐・玉ねぎ 白菜・揚げ</p>	<p><b>お知らせ</b></p> <p>9月28日(火)に、「さんまの蒲焼」を予定しております。青魚ですので、アレルギー等ご心配な方は、担任までお伝えください。</p>				

★今月の地産地消食材(徳島県・石井町産)は、28日に『さつま芋』を使用予定です。