

# 9月の給食だより

©少年写真新聞社2020



**おわら風の盆**  
毎年9月1日～3日に行われる

アレルギー表記 (卵・乳製品・甲殻類・落花生・ソバ)  
牛乳 : 牛乳  
乳 : ヨーグルト、チーズ、バターなどの乳加工品

熱量(kcal)/塩分(g)表示

9月1日(金)				
昼食	ゆかりご飯 ざる中華・チキンみそカツ ピーチゼリー 799 kcal/3.5 g (つけ汁含) 卵			
9月4日(月)				
朝食	9月5日(火)			
朝食	ご飯 みそ汁(厚揚げ・葱) 肉団子・春雨の中華風サラダ 牛乳・のり佃煮 740 kcal/3.5 g 牛乳	9月6日(水)	9月7日(木)	9月8日(金)
朝食	ご飯 みそ汁(キャベツ・ワカメ) 赤魚の味噌煮・ブロッコリーのクリーム煮 牛乳・味付けのり 631 kcal/3.5 g 牛乳	ご飯 みそ汁(キャベツ・ワカメ) 赤魚の味噌煮・ブロッコリーのクリーム煮 牛乳・味付けのり 631 kcal/3.5 g 牛乳	ロールパン・クリームパン キャベツのスープ 黄桃缶・牛乳 689 kcal/2.9 g 牛乳	ご飯 みそ汁(キャベツ・じゃが芋) ほっけの干物・キャベツと豆腐の炒め 飲むヨーグルト・ふりかけ(かつお) 651 kcal/2.9 g 牛乳
昼食	ワカメご飯 冷やしそうめん汁 ポテトカップグラタン(コーン) もやしと豚の塩炒め 687 kcal/3.2 g 牛乳	ご飯 ワンタンスープ 鮭のポテト焼き 煮物(がんもどき・大根) 743 kcal/2.4 g 牛乳	ご飯 豚汁 サバの蒲焼き風 大学南瓜 745 kcal/2.4 g 牛乳	ご飯 胡麻みそ汁 イカカリン揚げ ポイルブロッコリー(和風ドレッシング) 727 kcal/2.1 g 牛乳
夕食	ご飯 豆腐キムチスープ 揚げ鯖の味噌かけ キャベツの煮びたし 727 kcal/3.5 g	ご飯 みぞれ汁 鶏の竜田揚げ・野沢菜漬 蒟蒻とうずらの甘辛煮 723 kcal/2.7 g 牛乳	ご飯 青梗菜と卵のスープ 鶏のタンドリー焼き・じゃがバター 豚と切り干し大根のソース炒め 711 kcal/2.2 g 牛乳	ご飯 肉団子シチュー 焼き餃子 もやしとにらの炒め物 763 kcal/3.3 g 牛乳
9月11日(月)				
朝食	9月12日(火)			
朝食	ご飯 みそ汁(じゃが芋・わかめ) ポイルウィンナー・パンブキンサラダ 牛乳・のり佃煮 775 kcal/2.8 g 牛乳	9月13日(水)	9月14日(木)	9月15日(金)
朝食	ご飯 みそ汁(厚揚げ・大根) サバの味噌煮・洋風肉じゃが 牛乳・味付けのり 784 kcal/3.9 g 牛乳	ご飯 みそ汁(厚揚げ・わかめ) ポイルウィンナー・パンブキンサラダ 牛乳・のり佃煮 775 kcal/2.8 g 牛乳	ミニクロワッサン ピザパン 卵スープ・牛乳 769 kcal/4.0 g 牛乳	ご飯 みそ汁(豆腐・えのき茸) サバの一夜干し・野菜の胡麻味噌煮 コーヒー牛乳・ふりかけ(鮭) 651 kcal/2.9 g 牛乳
昼食	カレーライス(ポーク) 福神漬 ブルーベリーゼリーFe 741 kcal/4.1 g 牛乳	ご飯 すまし汁(豆腐・えのき茸) ヒレカツ・ポイルキャベツ 小松菜とツナの塩昆布炒め 731 kcal/2.2 g 牛乳	ご飯 牛蒡汁 竹輪磯部揚げ 南瓜サンドフライ 704 kcal/2.4 g 牛乳	ご飯 じゃが芋の韓国風煮 エビシューマイ・粉吹きさつま芋 773 kcal/2.7 g 牛乳
夕食	ご飯 みそ汁(えのき茸・葱) フクラギのフライ・ポイルキャベツ 焼きビーフン 769 kcal/2.7 g 牛乳	ご飯 ポトフ風カレースープ 鮭の葱塩焼き ブロッコリーとじゃが芋のマヨ炒め 706 kcal/2.6 g 牛乳	ご飯 春雨スープ ミートローフ(チーズ入) 野沢菜漬 725 kcal/2.4 g 牛乳	ご飯 ミネストローネ 鮭のから揚げ たこ焼き 790 kcal/2.4 g 牛乳

早起きをして、朝の光を浴びよう!  
体内時計がリセットされ、一日のリズムをつくります。

**生活のリズムを整えよう**

朝ご飯をしっかり食べよう!  
エネルギー不足を解消し、元気に一日をスタート



洗った手は、きれいなハンカチで拭きましょう!  
食事の前にしっかり手を洗っていますか?  
せっかく綺麗になった手で服や頭をさわると、

