

(月)	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)
1 (ふりかけごはん) 卵焼き 肉団子中華スープ 白和え ⑤ ゆで卵 キウイ 災害時用のお水とパン★	2 (白ごはん) 鶏肉のみそ焼き 玉ねぎスープ ひじきの中華和え オレンジ (牛乳) スキムミルク おかし	3 (ハムライス) 厚揚げの卵とじ煮 豆腐のトマト汁 切り昆布の煮付け かぼちゃの煮付け なし (牛乳) スキムミルク ⑤ 蒸しケーキ	4 (おにぎり) 火くし揚げ もやしスープ 小松菜の和え物 バナナ (牛乳) スキムミルク おかし	5 (白ごはん) 焼き魚 じゃが芋のみそ汁 野菜のごまマヨ和え バナナ (牛乳) スキムミルク ⑤ ごまマヨドーナツ	6 わかめうどん オレンジ (おかし)
8 (ふりかけごはん) ママの揚げ物 エビ入り八宝菜スープ 茄子のみそ炒め 石臼風味ペイト オレンジ (牛乳) スキムミルク おかし	9 (白ごはん) 豆腐とツナのポタージュ 玉ねぎのトマト汁 絹揚げ野菜のから揚げ なし (牛乳) スキムミルク ⑤ ホットケーキ	10 (おにぎり) 焼き魚風味 トマト油揚げのみそ汁 卵と春雨の和え物 バナナ (牛乳) スキムミルク ⑤ じゃがソース	11 (白ごはん) 豚肉とごぼうの煮物 キャバツのスープ 切り大根とキャリのおぼろ和え なし (牛乳) スキムミルク ⑤ そうめんお好み焼き	12 (ツツ飯) 魚介のみそマヨネーズ焼き 白菜のトマト汁 野菜のナムル和え キウイ (ミルク) スキムミルク おかし	13 ちんぽん バナナ (おかし)
15 敬老の日 	16 (ふりかけごはん) 南瓜の甘煮 マカロニソテー ひじきの卵焼き ソーセージのソテー なし (牛乳) スキムミルク おかし	17 (ツツ飯) みそ風味の豚前煮 もやしのかぼちゃスープ 切り大根の和え物 バナナ (牛乳) スキムミルク ⑤ お茶もろ	18 (白ごはん) マカロニのトマト炒め 白菜と卵のトマト汁 人参のみそ炒め キウイ (牛乳) スキムミルク ⑤ もちもちチーズパン	19 (おにぎり) 魚介の塩焼き キャバツのみそ汁 和風サラダ バナナ (牛乳) スキムミルク おかし	20 もやしラーメン オレンジ (おかし)
22 (大盛りカレーライス) 玉ねぎのみそ汁 魚の煮付け ⑤ 大盛りカレー 和風スパゲティ ⑤ 7分輪の和風揚げ キウイ (牛乳) スキムミルク ⑤ ゼリー	23 秋分の日 	24 (ふりかけごはん) さつまいも鶏肉の照り煮 なすのみそ汁 三色和え バナナ (牛乳) スキムミルク おかし	25 (おにぎり) 高野豆腐の卵とじ 人参とキャバツのトマト汁 キャバツのしらたき和え 煮豆 キウイ (牛乳) スキムミルク ⑤ ツツカレートースト	26 たんじょうかい じゃがごはん わかめスープ 鶏の唐揚げ マカロニサラダ りんご (ミルク) スキムミルク おかし	27 スパゲティオレタン バナナ (おかし)
29 (ふりかけごはん) 肉じゃが にらたま汁 7分輪のきんぴら ゆで卵 バナナ アツパルシソース おかし	30 (白ごはん) みそハンバーグ チンゲン菜のから揚げ ナムル りんご ⑤ おかし	まだまだ暑い日が続きます。 水筒にはむぎ茶(など)多めに持たせて下さい。 (給食室でも沸かして補充は、しています。)			



「防災の日」に備蓄の見直しを

9月1日は「防災の日」です。災害に備えた食料は、最低でも家族の人数×3日分が必要です。パックごはん・乾麺といった主食に加え、レトルト食品や缶詰など主菜や副菜になるもの、子どものお菓子など、必要な備蓄を見直す機会にしましょう。



朝ごはん
早ね、早起き
夏バテをなおすには



旬の食材

かぼちゃ

今、主流なのは西洋かぼちゃといわれる種類で、ホクホクとした食感が特徴です。丸ごとであれば風通しのよい涼しい場所で1〜2か月の保存が可能。追熟することで甘味が増します。