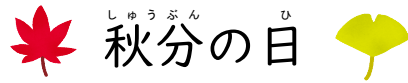


日曜	献立名			今日のひとこと	食品名とからだの中でののはたらき						エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	
	主 食	牛乳	お か ず		からだをつくる (あかのなかま)		からだのちょうしをととのえる (みどりのなかま)		エネルギーになる (きいろのなかま)			
					魚・肉・ たまご・ 豆・豆製品 など	牛乳・乳製品・ 小魚・海そう など	色のこい野菜	その他の野菜・ 果物	こく類・いも類・ さとう・菓子	油類		
1	火	パインパン	○	きゅうきゅうカレー きりぼしだいこんのソテー ウインナー ミニゼリー	9月1日は、防災の日です。今日は、災害時などに温めなくても食べることができる、レトルトの「救給カレー」を食べてみましょう。	ベーコン ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん	きりぼしだいこん とうもろこし たまねぎ しめじ ドライパイン	こめ パン じゃがいも ゼリー	あぶら	688 18.8
2	水	しそごはん	○	ゴーヤチャンプルー じゃがいものみそしる	「ゴーヤ」は沖縄から全国に広がった呼び方で、「にがうり」とおなじものです。「チャンプルー」は沖縄の方言で、豆腐を野菜と油で炒め合わせた料理という意味です。	とうふ ぶたにく たまご みそ かつおぶし あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ	しそ にんじん	ゴーヤ キャベツ たまねぎ	こめ むぎ じゃがいも	あぶら ごまあぶら	580 20.4
3	木	しょくぱん ソフトチーズ	○	とりにくとまめのあげに やさいスープ	鶏肉と豆の揚げ煮には、「大豆」と「えだまめ」を使っています。実はこの2つは同じ植物です。収穫の時期が違うと、違う食品になり、含まれる栄養素も変わります。	とりにく だいたいず ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん	しょうが えだまめ たまねぎ キャベツ とうもろこし	パン でんぶん マーマレード	あぶら	597 27.2
4	金	ちっごの日 むぎごはん	○	やさいのうまに あつやきたまご さんしょくソテー	★ちっごの日★ 筑後市産の『オクラ』と『なす』を「野菜のうま煮」に使っています。味わっていただきます。	とりにく がんも たまご ぶたにく	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん オクラ ピーマン	ごぼう なす もやし	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら	620 22.8
7	月	むぎごはん	○	やきにく くきわかめのちゅうかスープ	豚肉にはビタミンB1が多く含まれていて、夏バテや疲労回復に効果があります。今日は焼き肉にしています。野菜と一緒にしっかりと食べましょう。	ぶたにく みそ とりにく	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん ピーマン ねぎ	たまねぎ もやし キャベツ しょうが にんにく りんご えのきたけ	こめ むぎ さとう はるさめ	ごま あぶら ごまあぶら	586 21.7
8	火	むぎごはん	○	さばのにつけ じゃがいものきんぴら わかめとふのみそしる	正しい位置に食器を置くことができていますか。ご飯などの主食は左側、汁物は右側、おかずは奥に置きましょう。	さば とりにく あぶらあげ みそ ふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	しょうが えだまめ こんにやく たまねぎ しめじ	こめ むぎ さとう じゃがいも	ごま あぶら	603 26.7
9	水	むぎごはん	○	けいはん きびなごカリカリフライ はるさめとやさいのソテー	★郷土料理～鹿児島県～★ 「鶏飯」は、鹿児島県奄美群島で作られる郷土料理で、お茶漬けのような料理です。汁の中にご飯を入れて食べましょう。	とりにく たまご ぶたにく	ぎゅうにゅう きびなご	ねぎ にんじん	しょうが しいたけ キャベツ たまねぎ	こめ むぎ さとう はるさめ じゃがいも	あぶら	589 23.0
10	木	せわり コッペパン	○	カレーサンドのぐ とうがんとたまごのスープ ヨーグルト	「冬瓜と卵のスープ」は新メニューです。旬の冬瓜と卵を使った、中華風スープです。	ぶたにく だいたいず とりにく たまご	ぎゅうにゅう チーズ ヨーグルト	にんじん ピーマン	たまねぎ とうがん キャベツ とうもろこし	パン でんぶん	あぶら ルウ	614 27.8
11	金	むぎごはん	○	ぶたにくとなすのみそいため うおそうめんじる	魚そうめんは、イトヨリダイという魚の身をすりつぶして、そうめんのように細くしたものです。体をつくるたんぱく質を多く含んでいます。	ぶたにく みそ とうふ うおそうめん	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン ねぎ	なす たまねぎ しいたけ	こめ むぎ さとう	あぶら ごま	593 21.1
14	月	キムチ チャーハン	○	シュウマイ きゅうりのカリカリづけ はるさめスープ	9月もまだまだ暑い日が続きます。食事の前には十分に手を洗い、よく噛んでしっかり食べることで、元気な体をつくりましょう。	ぶたにく とりにく シュウマイ うずらのたまご	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが はくさい きゅうり もやし キャベツ しいたけ	こめ さとう シュウマイのかわ はるさめ	あぶら ごま ごまあぶら	563 19.7
15	火	ワンローフ パン ココアクリーム	○	ラタトゥイユ ようふうかきたまじる	ラタトゥイユは、フランス南部プロヴァンス地方の伝統的な夏野菜の煮込み料理です。今日の給食では、夏野菜のトマト、なす、ズッキーニと鶏肉と一緒に煮込んでいます。	とりにく ベーコン たまご	ぎゅうにゅう	トマト にんじん	なす ズッキーニ たまねぎ にんにく	パン ココアクリーム じゃがいも でんぶん	あぶら	555 26.1
16	水	むぎごはん	○	ポークカレー わふうサラダ	和風サラダには、ごまとねりごまを使っています。ごまの風味がおいしいサラダです。	ぶたにく かつおぶし	ぎゅうにゅう ヨーグルト チーズ わかめ	にんじん	たまねぎ にんにく りんご キャベツ きゅうり	こめ むぎ じゃがいも	あぶら ルウ ごま	651 20.7
17	木	こくとう コッペパン	○	ごもくビーフン だいたいずツナのサラダ	大豆は畑の肉といわれるほど、体をつくる「たんぱく質」が多く含まれています。日本で昔から食べられている栄養豊富な食材です。	ぶたにく いか だいたいず ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	たまねぎ キャベツ しいたけ きゅうり	パン ビーフン	あぶら マヨネーズ	564 24.4
18	金	ちっごの日 むぎごはん	○	とりのさっぱりに キャベツとコーンのソテー ちっごのみそしる	★ちっごの日★ 「ちっごのみそ汁」に筑後市産の『とうがん』を使っています。漢字では「冬瓜」と書きますが、夏の野菜です。とろっとした食感が特徴です。	とりにく ベーコン あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	とうもろこし キャベツ とうがん しめじ	こめ むぎ さとう	あぶら	632 25.3
21	月	毎月19日は食育の日！  敬老の日  ありがとう！										
22	火	こくみん きゅうじつ 国民の休日 										
23	水	しゅうぶん ひ 秋分の日 										
24	木	ミルク しょくパン	○	スパゲッティナポリタン ツナドレッシングサラダ	ナポリタンは、日本で生まれた料理です。トマトケチャップやトマトピューレを中心に味付けされたスパゲッティ料理です。	ぎゅうにく ウインナー ツナ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり レモン	パン スパゲッティ	あぶら	595 24.4
25	金	むぎごはん	○	ホキフライ アーモンドあえ おつきみじる	今日は「十五夜」です。十五夜は「中秋の名月」とも呼ばれ、一年のなかでも空気が澄んでいて、月が美しく見えることから、日本ではこの日にお月見をする習慣があります。	ホキ とりにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	キャベツ しいたけ えのきたけ	こめ むぎ しらたまもち パンこ	あぶら アーモンド	619 21.9
28	月	ごまじゃこ ごはん	○	ちぐさやき きゅうりとわかめのすのもの かぼちゃのみそしる	「しらすぼし」は「ちりめんじゃこ」ともよばれます。今日は、混ぜご飯に入れていただきます。カルシウムが多く含まれています。	たまご あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう しらすぼし わかめ	かぼちゃ ねぎ	えだまめ きゅうり たまねぎ えのきたけ	こめ さとう	ごま あぶら	558 20.1
29	火	ハンバーガー (まるパンよこわり) スライスチーズ	○	ハンバーグ キャベツのソテー ABCスープ	★世界の料理～アメリカ～★ 「ハンバーガー」はアメリカを代表する国民食といわれています。アルファベットの形をしたマカロニをスープに入れています。	ハンバーグ とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	トマト にんじん	キャベツ たまねぎ しめじ	パン マカロニ	あぶら	610 27.8
30	水	むぎごはん のりかつおふりかけ	○	ごもくうどん きりぼしだいこんのサラダ	うどんは日本を代表する麺のひとつで、古くから日本全国で食べられてきました。今日はいろいろな食材が入った五目うどんです。	かつおぶし とりにく あぶらあげ ツナ	ぎゅうにゅう のり	にんじん ねぎ	たまねぎ もやし きりぼしだいこん きゅうり	こめ むぎ めん さとう	ごま マヨネーズ	618 20.7

※学校行事・物資の都合等により、献立内容が変更になる場合があります。
今月の『ちっごの日』の食材は「オクラ」「なす」「とうがん」です。

3 は食育カリキュラムと関連がある学年を示しています。