

9がつ こんぱて

			あかのなかま からだをつくる	みどりのなかま からだの調子をととのえる	きいろのなかま エネルギーのもとになる	その他調味料	主食
1	火	【午前保育】 中華丼・春雨サラダ・中華スープ・果物	豚肉・かまぼこ・わかめ・ウインナー	人参・キャベツ・玉ねぎ・チンゲン菜・干しいたけ・しょうが・きゅうり・もやし・長ねぎ・果物	油・片栗粉・ごま油・春雨・砂糖	中華だし・塩・しょうゆ・酢	ごはん
2	水	【給食開始】 カレーライス・切干大根とちくわの和え物・牛乳	豚肉・ちくわ・牛乳	玉ねぎ・人参・切干大根・きゅうり・もやし	じゃがいも・油・砂糖・ごま油	カレーウ・ケチャップ・ソース・酢・しょうゆ	ごはん
3	木	ハンバーグ・マカロニサラダ・みそ汁	豚ひき肉・豆腐・みそ	玉ねぎ・人参・きゅうり・コーン・大根・小松菜	じゃがいも・油・パン粉・マカロニ・マヨドレ	塩・ケチャップ・だし汁	ごはん
4	金	ホッケの塩焼き・れんこんのきんぴら炒め煮・なめこ汁・果物	ホッケ・さつま揚げ・豆腐・油揚げ・みそ	れんこん水煮・なめこ・果物	じゃがいも・しらたき・油・砂糖・いりごま	塩・酒・しょうゆ・だし汁	ごはん
7	月	鶏肉のパン粉焼き・三色おひたし・みそ汁	鶏もも肉・巻麩・わかめ・みそ	ほうれん草・もやし・コーン・キャベツ	パン粉・小麦粉・油	塩・しょうゆ・だし汁	ごはん
8	火	麻婆豆腐・華風和え・中華スープ	豆腐・豚ひき肉・みそ・ちくわ・ウインナー	人参・長ねぎ・ニラ・しょうが・干しいたけ・きゅうり・もやし・玉ねぎ・チンゲン菜	砂糖・片栗粉・ごま油・春雨・いりごま	しょうゆ・酒・酢・中華だし・塩	ごはん
9	水	【8月誕生会】 唐揚げ・星のハンバーグ・ツナサラダ・コーンスープ・ゼリー	ツナ缶・鶏肉・豚肉	ブロッコリー・人参・コーン・クリームコーン・玉ねぎ・しょうが・キャベツ・みかん缶・フルーツ果汁	油・砂糖・片栗粉・小麦粉・米粉・じゃがいも	ケチャップ・塩・酢・コンソメ・しょうゆ	わかめごはん
10	木	【お弁当DAYのため、きゅうしょくはありません】					
11	金	赤魚の塩焼き・ほうれん草のツナマヨ和え・さつまいものみそ汁・果物	赤魚・塩麩・ツナ缶・油揚げ・みそ	ほうれん草・もやし・人参・長ねぎ・果物	マヨドレ・さつまいも	しょうゆ・だし汁	ごはん
14	月	鶏肉のマーマレード焼き・ブロッコリーサラダ・コンソメスープ	鶏もも肉・豆腐	しょうが・マーマレード・ブロッコリー・人参・コーン・キャベツ・玉ねぎ	砂糖・ごま油	しょうゆ・酒・コンソメ・塩	ごはん
15	火	【食育の日】 ひじき入りつくね焼き・れんこんとキャベツのシャキシャキサラダ・秋ナスのみそ汁	鶏ひき肉・ひじき・ツナ缶・油揚げ・みそ	人参・玉ねぎ・しょうが・れんこん・キャベツ・なす	片栗粉・油・砂糖・マヨドレ	酒・塩・しょうゆ・みりん・だし汁	ごはん
16	水	【午前保育】 ビビンバ・卵焼き・チンゲン菜のスープ・果物	豚ひき肉・豆腐・わかめ・鶏卵	ぜんまい水煮・干しいたけ・ほうれん草・もやし・人参・玉ねぎ・チンゲン菜・果物	ごま油・砂糖・いりごま	しょうゆ・塩・中華だし・酢	ごはん
17	木	五目うどん・コロコロサラダ・果物	鶏もも肉・油揚げ	小松菜・人参・えのき・長ねぎ・キャベツ・干しいたけ・コーン・果物	じゃがいも・さつまいも・マヨドレ	みりん・塩・しょうゆ・だし汁	うどん
18	金	なす入り酢豚・春雨サラダ・中華スープ	豚肉・わかめ・豆腐	しょうが・なす・玉ねぎ・人参・干しいたけ・ピーマン・きゅうり・もやし・チンゲン菜・えのき	片栗粉・油・砂糖・春雨・ごま油・じゃがいも	酒・しょうゆ・酢・ケチャップ・中華だし・塩	ごはん
24	木	【9月誕生会】 唐揚げ・星のハンバーグ・ツナサラダ・コーンスープ・ゼリー	ツナ缶・鶏肉・豚肉	ブロッコリー・人参・コーン・クリームコーン・玉ねぎ・しょうが・キャベツ・みかん缶・フルーツ果汁	油・砂糖・片栗粉・小麦粉・米粉・じゃがいも	ケチャップ・塩・酢・コンソメ・しょうゆ	わかめごはん
25	金	サバのみそ煮・ほうれん草のごま和え・すまし汁	サバ・みそ・豆腐・わかめ・かまぼこ	しょうが・ほうれん草・キャベツ・コーン	砂糖・すりごま	みりん・しょうゆ・だし汁・塩	ごはん
28	月	親子丼・もやしとツナのサラダ・みそ汁	鶏もも肉・鶏卵・ツナ缶・油揚げ・みそ	玉ねぎ・人参・グリーンピース・もやし・きゅうり・コーン・キャベツ・しめじ	砂糖・油・マヨドレ・すりごま	だし汁・しょうゆ・酒・塩	ごはん
29	火	ちくわの磯辺揚げ・白和え・豚汁・果物	ちくわ・青のり・豆腐・豚肉・みそ	ほうれん草・人参・玉ねぎ・ごぼう・小松菜・果物	小麦粉・油・すりごま・砂糖	しょうゆ・塩・だし汁	なめしごはん
30	水	ちゃんぽん麺・ふかし野菜・果物	豚肉・かまぼこ	玉ねぎ・もやし・キャベツ・人参・小松菜・干しいたけ・ブロッコリー・果物	油・ごま油・片栗粉・じゃがいも・さつまいも・マヨドレ	中華だし・しょうゆ・酒	ちゃんぽん麺

- * 献立内容を変更する場合があります。
- * 調味料のマヨネーズは、原材料に鶏卵のっていない製品を使用しています。
(既製品のマヨネーズは鶏卵が入っている製品を使用している場合があります。)
- * メニューを見て、スプーンを持たせて頂いてもかまいません。

令和8年度

給食だより

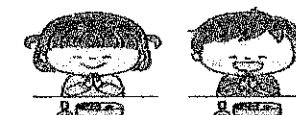
こどもの頃からの生活習慣病予防

「生活習慣病（せいかつしゅうかんびょう）」は、食習慣、運動習慣、休養、喫煙、飲酒など生活習慣が発症・進行に関わる病気のことをいい、がん、心筋梗塞などの心臓病、脳梗塞などの脳血管疾患、糖尿病、高血圧などが含まれます。（※発症には遺伝的要因や社会環境なども影響するといわれています。）

生活習慣病予防のためには、こどもの頃から健康的な生活習慣を身につけることが大切です。

食事面では、主食・主菜・副菜をそろえて食べる、毎日朝ごはんを食べる、濃い味付けを控えるといった点を心がけてみましょう。

一緒に食事をするご家族みんなで、
できることから少しずつ
食生活を見直せるとよいですね。



お彼岸の『ぼたもち』『おはぎ』

9月は秋のお彼岸があります。
お彼岸と言えば「ぼたもち」と「おはぎ」ですが、
どちらもあんこでもち米を包んだものです。
お彼岸の期間は年に2回ありますが、

- ・3月のお彼岸…春は牡丹の花が咲くので「ぼたもち」
- ・9月のお彼岸…秋には萩の花が咲くので「おはぎ」と呼ばれるようになったそうです。（※諸説あります。）



あんこ以外にきな粉やごまをまぶしたり、さといもを混ぜたり、地域によって色々なぼたもち・おはぎがあります。

食育の日

【れんこんとキャベツのシャキシャキサラダ】

今月の食育の日は『れんこんとキャベツのシャキシャキサラダ』です。

旬のれんこんにはビタミンC・カリウム・食物繊維など体に良い栄養素を豊富に含んでいます。
風邪の緩和や美肌効果にも期待できる食材です！
ぜひ、ご家庭でも食べてみましょう！

