

9月 よていいこんだてひょう (小学校・小学部用)

9月の目標 規則正しい食事をしよう

月	火	水	木	金
1 だいこんとツナの サラダ 牛乳	2 こんにやく サラダ 牛乳 ほっけの ガーリック みそやき ジャ- チャン 豆腐	3 小出⑤あり 牛乳 もやしの ナムル チヂミの あまからたれ ゆでちゅうかめん しょうゆ ラーメン スープ	4 小出⑤あり 大崎小4年給食なし 牛乳 わかめの すのもの とりにく だいたいの あげに あつあげ みそしる	5 牛乳 はるさめと ひきにくの いためもの やさい あんかけ とうふの すましじる
8 ブロッコリー サラダ 牛乳 チキン みそカツ あおなの スープ	9 牛乳 いとりの ちゅうか あえ なすの みそしる	10 小出⑤あり 大和中給食なし 牛乳 キャベツ サラダ たちうお フライ せわれこめパン ミネスト ローネ	11 小出⑤あり 牛乳 うめあえ あつあげ みそマヨやき わかめの みそしる	12 牛乳 こまつなと コーンの サラダ ハンバーグの ラタトゥユ ソース かぼちやの コンソメ スープ
15 敬老の日 牛乳	16 牛乳 ヨーグルト だいず サラダ むぎごはん ハッシュドチキン	17 小出⑤あり 牛乳 くきわかめの あえもの やさい かきあげ おむぎめん ごもく めんじる	18 小出⑤あり 牛乳 バンサン ますの キャロットや とりにく だんごじる	19 牛乳 きりぼしだいこん サラダ とりにくの レモンソース みそ ワンタン スープ
22 赤石小4年給食なし 牛乳 じゃがいもの そぼろに コーン シウマイ 2こ あさりの みそしる	23 牛乳 秋分の日 いしゅうぶん 秋分の日	24 小出⑤あり 牛乳 コーン サラダ メンチカツ きのこの とうにゅう スープ	25 小出⑤あり 牛乳 ごもく きんぴら いかに ねぎみそやき みだくさん じる	26 牛乳 こまつなの おひたし ぶたにくの しょうがいため もずくの みそしる
29 小出特別支援給食なし 牛乳 ひじき サラダ さばの みそだれかけ さつま いもの とうにゅう じる	30 牛乳 むぎごはん ピピンバ ちゅうか ふう スープ	朝ご飯をしっかりと食べて元気に学校へ登校しましょう 牛乳 ご飯やパンなどの主食を 摂って脳を目覚めさせ ましょう 脳のスイッチオン	朝ご飯をしっかりと食べて元気に学校へ登校しましょう 牛乳 肉や魚などを使った主菜を 摂って体を目覚めさせ ましょう 体のスイッチオン	野菜を使った副菜を 摂ってお腹をすっきり させましょう お腹のスイッチオン

※ こんだては、都合により変更することがあります。