

9月献立予定表

月	火	水	木	金
	1 防災の日 ストックサラダ ほっけのカレー焼き すいとん汁 702kcal 2.1g	2 韓国風サラダ ヤンニョムチキン わかめスープ 778kcal 2.6g	3 YOGURT ヨーグルト キャベツのおかか和え 厚揚げの薬味ソース キムタクご飯 かぼちゃのみそ汁 756kcal 3.3g	4 枝豆サラダ なすのミートグラタン 黒糖米粉コッペイ レタスと卵のスープ 746kcal 3.6g
7 ゆかり和え さんまのかば焼き 豆乳汁 815kcal 2.3g	8 糸瓜の中華和え マーボーなす丼 なめこの中華スープ 702kcal 2.8g	9 重陽の節句 ぶどうゼリー ごま和え 菊花シュウマイ じゃがいものみそ汁 774kcal 2.4g	10 ごぼうとチキンのサラダ 鮭のコーンマヨ焼き もずくスープ 709kcal 2.2g	11 磯香和え のり塩ポテトビーンズ 士麦麵 カレー南蛮汁 863kcal 3.7g
14 切り干し大根サラダ 鶏肉のスタミナ焼き ワンタンスープ 733kcal 2.1g	15 わかめとツナの和え物 さばのみそ煮 おじゃが団子汁 793kcal 2.9g	16 ふりかけ キャベツの風味和え ちくわの二色揚げ 厚揚げのみそ汁 725kcal 2.9g	17 冷凍ピーチ ひじきサラダ ポークカレー(麦ごはん) 761kcal 3g	18 チーズサラダ ハンバーグ 横割れ丸パン コーンポタージュ 761kcal 4.1g
成長期の今、しっかりとりたいカルシウム カルシウムは、骨や歯をつくるだけでなく、体の動きを助ける大切な栄養素です。ビタミンDと一緒にとると吸収が高まります。 カルシウムを多く含む食品 牛乳・乳製品、干しえび、小魚、小松菜、切り干し大根、ひじき ビタミンDは、サケ、イワシ、サンマといった脂に多い。また、日光浴も効果的。				
今月の「おはなし給食」は… 「薬屋のひとりごと」です。主人公の猫猫（マオオ）は薬づくりにくわしい少女で、薬の知識を使って妃たちの病気の原因を見つけた。赤ちゃんの体調不良を解決したりしたこと、まわりから注目されるようになり、人々を助けながら成長していく物語です。			24 食育の日献立 ニューナイ(チーズ) 膾(なます) 揚げシュウマイ(2個) 羹(あつもの) 815kcal 2.9g	25 十五夜 お月見ゼリー さつまいものごま和え 肉団子(2個) ソフト麺 お月見汁 815kcal 3.1g
28 五色和え かつおフライごまみそだれ 鶏団子汁 748kcal 2.5g	29 フルーツポンチ ビビンバ トックスープ 785kcal 2.7g	30 さつまいものきんぴら いかのねぎ塩焼き 豆腐とわかめのみそ汁 706kcal 2.5g	日 献立表の見方 副菜 主菜 汁物 エネルギー(kcal) 塩分(g)	
今月の予定 17,18日 支援学校高等部 3年生給食なし				

※献立は都合により変更することがあります。