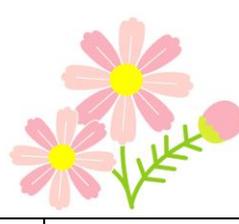


月	火	水	木	金
1 牛乳 <b>防災の日 献立</b> ごはん 救給根菜汁 ちくわのかば揚げ(4年~2個) おひたし りんご	2 牛乳 <b>6-3希望献立</b> わかめごはん かきたま汁 チキンのコーンフレーク焼き ブロッコリーサラダ みかんクレープ(乳・卵・小麦不使用)	3 牛乳 <b>小5欠</b> ごはん カレーうどん カゴカマスの塩こうじ焼き 大豆のサラダ	4 牛乳 <b>小5欠</b> コッペパン コンソメスープ 米粉豆乳グラタン シャキシャキポテトサラダ	5 牛乳 <b>小5欠</b> ごはん かぼちゃのみそ汁 凍り豆腐と豚肉の甘辛がらめ レモン酢あえ
8 牛乳 <b>中1欠</b> ごはん もずくと豆腐のみそ汁 サイコロステーキ こんにやくめんサラダ	9 牛乳 ごはん チンゲン菜のスープ レバーとポテトのケチャップあえ カリポリサラダ	10 牛乳 ごはん 沢煮椀 厚揚げと豚肉のみそキムチ炒め いかときゅうりの中華あえ	11 牛乳 米粉パン はるさめスープ アンサンブルエッグ(乳入り) かぼちゃサラダ	12 牛乳 ごはん 午後も全集中!具だくさんみそ汁 シラのマスタード焼き(乳・小麦入り) オクラのねばねばあえ
	16 牛乳 <b>6-1希望献立</b> キムタクごはん ABCスープ ささみのレモンソース 寒天サラダ レモンソーダゼリー	17 牛乳 <b>小学校早登</b> ごはん 大豆入りポークカレー ごぼうサラダ 波田のなし	18 牛乳 <b>小1欠</b> コッペパン ミネストローネ たらのにんじんマヨ焼き チーズ入りサラダ	19 牛乳 <b>まつもとの日</b> ごはん <b>小3欠</b> 鶏ごぼうスープ 厚揚げの肉みそかけ 鉄火なす <small>鉄火なすは郷土食です</small>
22 牛乳 <b>小2欠</b> ごはん さつま汁 五目卵焼き甘酢あんかけ きゅうりのおかかあえ		24 牛乳 <b>お彼岸献立</b> ごはん 白菜汁 さばのうま煮 即席漬け おはぎ	25 牛乳 <b>小3欠</b> 丸パン レタス入りコーンスープ 高原キャベツメンチカツ 枝豆サラダ	26 牛乳 <b>中学文化祭 給食なし</b> ごはん 坦々こんにやくラーメンスープ ギョロクケ(小麦・卵入り) 豆と五穀米サラダ
29 牛乳 <b>中学校休み</b> ごはん 五目汁 ひまわり蒸し のり酢あえ	30 牛乳 ごはん ごまキムチ汁 わらさの幽庵焼き 里芋のそぼろ煮	具だくさんみそ汁 季節のおすすめ かみかみ献立 郷土食	9月の献立紹介 旬の食材:レタス、きゅうり、かぼちゃ、なす、キャベツ、なし 1日:防災の日献立 救給根菜汁は、非常時に食べられるレトルトパック入りの汁物です。 19日:まつもとの日 鉄火なすは郷土料理です。 24日:お彼岸献立 行事食のおはぎです。	

## 食育だより

鉄火なすの動画(3分) ぜひ見てみてください→

<https://youtu.be/mPFxIYDMelQ?si=a5x0XG9Yzk8JbCd>



**まずは毎日、あと一皿ずつ野菜と果物をプラスしてみましょう**

**野菜**  
野菜の摂取量は年々減少。  
特に20~30代で少ないです。

**果物**  
果物の摂取も低下傾向。  
20~40代では半数以上が食べていません。

食事に野菜・果物をまずは一皿追加しませんか。野菜・果物にはビタミンやミネラル、食物繊維が豊富に含まれています。毎日の食事に取り入れ、適切な食生活につなげましょう。

野菜を朝ごはんでは食べられると、一皿分プラスになります。具だくさんみそ汁がおすすめです!

「朝ベジ」で



ステキな一日をスタート!