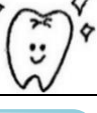


月	火	水	木	金
 かみかみ食材を使った献立  具たくさんみそ汁  地場産物たくさん使った	1 ぎゅうにゅう 牛乳  ごはん かきたま汁 マンダイとポテトの二色揚げ 昆布あえ	2 ぎゅうにゅう 牛乳  ミルクパン ミネストローネ スパイシーチキン シャキシャキポテトサラダ	3 ぎゅうにゅう 牛乳 ごはん 白菜スープ スタミナ肉野菜炒め きゅうりのピリ辛あえ	4 ぎゅうにゅう 牛乳  ごはん 吉野汁 小・中 2本 ちくわの磯辺揚げ 五目きんぴら 
7 ぎゅうにゅう 牛乳 ごはん 八宝菜 小2個 中3個 ショーロンポウ 中華あえ	8 ぎゅうにゅう 牛乳 小4希望献立 キムタクごはん みそこんラーメン汁 チキンのコーンフレーク焼き のり酢あえ  レモンタルト	9 ぎゅうにゅう 牛乳 米粉パン コーンスープ ホキフライ タルタルソース ブロッコリーサラダ	10 ぎゅうにゅう 牛乳 東アジア文化都市 2026松本記念 献立(日本) ごはん 沢煮椀  白身魚の西京漬け焼き おひたし 	11 ぎゅうにゅう 牛乳 東アジア文化都市 2026松本記念 献立(韓国) ごはん 白いスンドゥブ ヤンニョムチキン もやしのナムル
14 ぎゅうにゅう 牛乳 東アジア文化都市 2026松本記念 献立(中国) ごはん ワンタンスープ マーボー豆腐 バンバンジーサラダ	15 ぎゅうにゅう 牛乳  ごはん はるさめスープ チキンみそカツ キャベツサラダ	16 ぎゅうにゅう 牛乳  丸パン ベーコン野菜スープ マカロニグラタン フレンチサラダ	17 ぎゅうにゅう 牛乳  ごはん 五目汁 肉じゃが ゆかりあえ 小6欠食	18 ぎゅうにゅう 牛乳  ごはん のっぺい汁 鮭のちゃんちゃん焼き 野菜のおかかあえ 小6欠食
『防災献立』 9月27日は御嶽山の噴火災害を教訓に制定された 「信州火山防災の日」です。これにあわせて9月28日の給食は災害時の食事を体験する「防災献立」にしました。メニューの救給カレーは電機やガス、水が止まっても温めずにそのまま食べられる非常食です。大きな災害が起きた時、このような非常食は私たちの命と健康を守る大切な備えになります。防災献立の給食をきっかけに、災害時の備えについて家族みんなで確認してみましょう。				24 ぎゅうにゅう 牛乳 松本の日 ごはん  豚汁  さわらの照り焼き こんこんサラダ 小6欠食
28 ぎゅうにゅう 牛乳 防災献立 救給カレー 野菜スープ キャベツメンチカツ 福神漬けあえ 冷凍パイン	29 ぎゅうにゅう 牛乳  ごはん なめこ汁 ほっけの塩こうじ焼き ささみサラダ 小1欠食	30 ぎゅうにゅう 牛乳 抹茶揚げパン ポトフ 鶏肉とうずらのコトコト煮 糸寒天サラダ		
『防災献立』 9月27日は御嶽山の噴火災害を教訓に制定された 「信州火山防災の日」です。これにあわせて9月28日の給食は災害時の食事を体験する「防災献立」にしました。メニューの救給カレーは電機やガス、水が止まっても温めずにそのまま食べられる非常食です。大きな災害が起きた時、このような非常食は私たちの命と健康を守る大切な備えになります。防災献立の給食をきっかけに、災害時の備えについて家族みんなで確認してみましょう。				25 ぎゅうにゅう 牛乳 郷土食 ごはん かみなり汁  鶏肉の山賊揚げ 鉄火なす 小2欠食

都合により献立が変更になることがあります

東アジア文化都市献立

今月は…東アジア文化都市献立が出ます。日本のみそ 中国のトウバンジャン 韓国のコチュジャンという発酵調味料を使った献立です。

東アジア文化都市とは？

日本、中国、韓国の3か国で、各国から選ばれた都市同士で文化交流を行い、お互いのことをより深く知っていこうというものです。中国と韓国は日本と近隣の国ではありますが、似ているようで少しずつ異なる文化を発展させてきました。

似ているけれど、ちがうところ「箸の文化」

日本

木でできている
横向きに置く

韓国

金属でできている
場面によって横向き・縦向きに分ける

中国

長い
縦向きに置く

給食を通じて、東アジアの国々の理解が深められるようなきっかけづくりになるといいですね！

～月目標～

食生活の見直しをしよう

健康づくりは
食生活から！

毎年9月は、厚生労働省が定める「健康増進普及月間」および「食生活改善普及運動月間」です。健康な心と体をつくるためには、食生活を整えることが重要です。日ごろの食生活を振り返り、できることから取り組んでみてはいかがでしょうか？

食生活をチェック！

- | | |
|--|---|
| ☐ 1日3食、規則正しく食べている | ☐ 腹8分目を心がけている |
| ☐ 毎食、野菜を食べている | ☐ 塩分のとり過ぎに気をつけている |
| ☐ お菓子はとり過ぎないようにしている | ☐ 1日1回は家族そろって食事をしている |

野菜はたっぷり、塩分は控えめを
心がけましょう！家族や仲間と食事をする中で、コミュニケーション
能力が高まり、豊かな心を育みます。