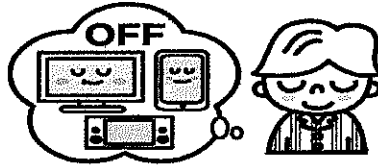


日	曜	献立名	牛乳	主 な 材 料						1日給食(上) たんぱく質(下)
				1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群	
1	金	梅ちりごはん さばのみそ煮 じゃが芋のそぼろ煮 梨	○	さばのみそ煮 鶏ミンチ 生揚げ	しらす干し	にんじん さやいんげん	梅 玉ねぎ 梨	米 強化米 じゃが芋 こんにゃく 砂糖	ごま 米油	877(kcal) 35.1(g)
4	月	ごはん わかめふりかけ 韓国風肉じゃが 小松菜サラダ	○	牛肉 まぐろ水煮	わかめふりかけ	にんじん ねぎ 小松菜	玉ねぎ きゅうり キャベツ レモン汁	米 強化米 じゃが芋 こんにゃく 砂糖	ごま油 ごま 米油	810 28.6
5	火	ロールパン なすと挽肉のスパゲティー 野菜のごまドレッシング ぶどう	○	牛ミンチ 豚ミンチ	しらす干し	にんじん ピーマン ほうれん草	なす 玉ねぎ キャベツ とうもろこし ぶどう	ロールパン スパゲティー 砂糖	オリーブオイル ごま 米油	758 30.9
6	水	ごはん 福神漬 夏野菜カレー フルーツミックス	○	豚肉	 にんじん かつお トマト ピーマン	福神漬 玉ねぎ なす とうもろこし りんご みかん もも りんご みかんジュース	米 強化米 じゃが芋 カクテルゼリー	米油	824 25.8	
7	木	アップルパン ポパイオムレツ ミネストローネ 冷凍みかん	○	オムレツ ベーコン	ほうれん草 にんじん トマト パセリ	ほうれん草 にんじん トマト パセリ 玉ねぎ キャベツ とうもろこし セロリ 冷凍みかん	アップルパン じゃが芋 マカロニ		805 27.6	
8	金	牛めし 野菜のごま酢あえ みそ汁 アセロラミルクゼリー	○	牛肉 油揚げ 豆腐 油揚げ みそ	わかめ	にんじん 絹さや にんじん ねぎ	ごぼう きゅうり もやし 玉ねぎ	米 強化米 こんにゃく 砂糖 砂糖 じゃが芋 アセロラミルクゼリー	米油 ごま	770 28.6
11	月	体育祭の振替休日								
12	火	 お弁当の日 								
13	水	わかめごはん 鮭の塩焼き スタミナ汁	○	鮭の塩焼き 豚肉 生揚げ みそ	わかめ	モロヘイヤ ねぎ	キャベツ えのき茸	米 強化米 じゃが芋		753 37.5
14	木	チーズパン ポークビーンズ ピーマンサラダ	○	豚肉 大豆 まぐろ水煮	チーズ	にんじん ピーマン	玉ねぎ もやし	パン じゃが芋 砂糖	米油 ドレッシング	772 35.6
15	金	ごはん ハヤシチュー ほうれん草のソテー 冷凍パイ	○	牛肉 ベーコン		にんじん トマトジュース ほうれん草	玉ねぎ とうもろこし 冷凍パイ	米 強化米 じゃが芋 砂糖	米油 米油 マーガリン	821 25.8
19	火	パン いちごジャム 県産豆腐ハンバーグ よくばりスープ 梨	○	豆腐ハンバーグ 鶏肉	牛乳	 にんじん 小松菜	いちごジャム 玉ねぎ キャベツ 梨	パン	米油	750 32.8
20	水	ごはん なす入り麻婆豆腐 シューマイ ナムル	○	豚ミンチ 豆腐 みそ シューマイ		にんじん ピーマン ねぎ ほうれん草 にんじん	なす 玉ねぎ もやし	米 強化米 砂糖 片栗粉 砂糖	米油 ごま油 ごま ごま油	820 31
21	木	黒糖パン 焼きそば 枝豆サラダ	○	豚肉 ちくわ チキンハム	蕎麦のり ひじき	にんじん ピーマン にんじん	玉ねぎ キャベツ もやし きゅうり 枝豆	黒糖パン 中華めん 砂糖	米油 ごま油 ごま	768 32.3
22	金	菜めし いわしの梅煮 切干大根の煮物 おはぎ	○	いわしの梅煮 鶏肉 さつま揚げ		菜めしのもと にんじん 絹さや	切干大根 絹さや	米 強化米 じゃが芋 砂糖 おはぎ	米油	850 30.9
25	月	ごはん のり佃煮 八宝菜 焼きぎょうざ	○	豚肉 いか うすら卵 ぎょうざ	のり佃煮	にんじん 小松菜	かの子 玉ねぎ キャベツ 干しいりけ	米 強化米 片栗粉	米油 米油	730 32.4
26	火	セルフフィッシュバーガー パン・フィッシュフライ・タルタルソース みそスープ りんご	○	フィッシュフライ 鶏肉 油揚げ みそ	牛乳	にんじん ねぎ	玉ねぎ りんご	パン じゃが芋	 タルタルソース	832 35.3
27	水	栗ごはん さんまのみぞれ煮 旬菜のみそ汁 ぶどうゼリー	○	油揚げ さんまのみぞれ煮 豆腐 油揚げ みそ		にんじん にんじん ねぎ	大根 白菜 舞茸 ぶどうゼリー	米 強化米 砂糖	栗	825 29.4
28	木	パン チョコパテ 肉団子のケチャップ煮 コールスローサラダ	○	肉団子 牛肉		にんじん ピーマン にんじん	玉ねぎ キャベツ とうもろこし	パン チョコパテ じゃが芋 砂糖	米油 ドレッシング	845 29.7
29	金	ごはん 親子煮 ごまあえ	○	鶏肉 卵 ちくわ		にんじん さやいんげん ほうれん草 にんじん	玉ねぎ もやし	米 強化米 じゃが芋 砂糖 砂糖	米油 ごま	754 27.3

## 生活リズムを整えましょう

夏休みが終わり、2学期が始まりました。休み明けは、朝起きられなかったり、何となく体がだるかったり、食欲がわかなかったりと、体の不調を訴える人が多くなります。これは、生活リズムの乱れや、夏の疲れが主な原因です。体調を整えるには、朝起きたら太陽の光を浴びて、朝ごはんをしっかりと食べることが大切です。夜は夜ふかししないで、早めに寝るように心がけましょう。



寝る前は、テレビやゲーム機、スマートフォンの使用はやめて、ゆったりとした気持ちで過ごしましょう。

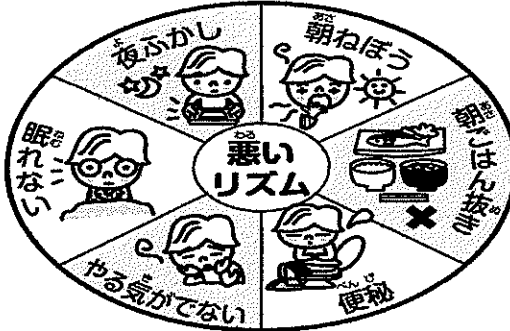
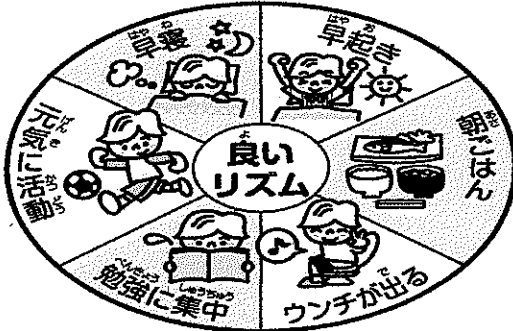
### 9月の給食予定

- 11日(月) 体育祭の振替休日
- 12日(火) お弁当の日
- 19日(火) 食育の日  
県産100%献立
- 22日(金) お彼岸献立

9月のお弁当の日は体育祭の関係で、幼・小・中ごとに違う日になっています。

- 幼稚園・26日(火)
- 小学校・21日(木)
- 中学校・12日(火)

よろしくお願いいたします。



## 9月1日 防災の日

## 食の備えは万全ですか?

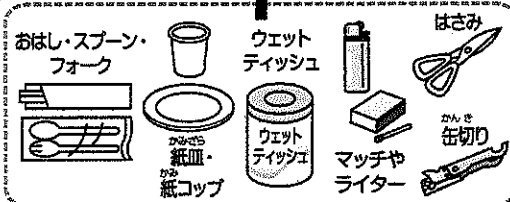
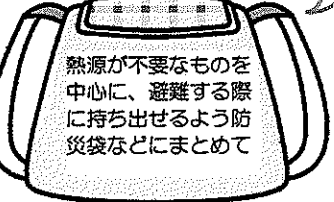
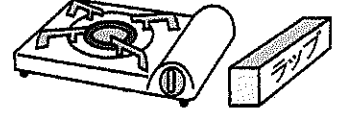
地震や台風などによる大規模災害が起きたときに備え、最低3日分、できれば1週間分程度の食料品を備蓄しておくことで安心です。9月1日の防災の日に合わせて、家庭での備蓄品を見直すとともに、災害時を想定して、非常食や防災食を実際に作って食べる体験をしてみてくださいいかがでしょうか。

★電気・ガス・水道が使えないことを想定し、カセットコンロなどの熱源と燃料、鍋、ラップ、アルミホイル、ビニール袋、使い捨て手袋、除菌スプレーなども備えておくことで安心です。

### 1人1日分の食品例

※参考資料：兵庫県作成「災害時の食に備える」

- 水 1ℓ
- 野菜の缶詰 1缶
- 肉・魚・大豆などの缶詰 1缶
- 野菜ジュース 200cc
- 乾パンの缶詰 1缶
- カンパン
- おはし、レトルト、アルファ米 1~2食分
- 切りもち (冷凍できるものが便利) 2個
- もち
- 好きなお菓子



★高齢者、乳幼児、食物アレルギーのある人、食事療養が必要な人がいる場合など、家族の状況に合わせて、食品を備えておきましょう。



### 備蓄食料品例

★日ごろから日持ちのする食品を買い置きするようにし、使ったらその都度買い足すようにすると無駄がありません。

★水	★主食 (エネルギー源になるもの)	★主菜 (たんぱく質源になるもの)	★副菜・その他
飲料水として1人当たり1日1ℓ、調理などに使う水を含めて3ℓ程度備えておきましょう。 	精米・無洗米、レトルトのご飯・おかゆ、アルファ米、小麦粉、もち、乾めん、即席めん・カップめん、パン、乾パンなど。 	肉・魚・大豆などの缶詰、カレーなどのレトルト食品、乾物(煮干し、カツオ節、桜エビなど)、ロングライフ牛乳など。 	野菜・果物の缶詰やジュース、乾物(切り干し大根、ひじき、わかめ、きのこなど)、日持ちのする野菜や果物類、即席の汁物、果物の缶詰、調味料、お菓子など。 

### 栄養教諭のつぶやき...

暑かった夏も終わり、いよいよ2学期が始まる。今年の夏は、8月に入って給水管の取り換え工事などがあり、給食を作ることができなかった。お弁当になってしまった幼稚園のみなさんには申し訳なかったけれど、空調設備のない給食センターで、給食を作ること考えると、いろいろと良かったのかな...と想ったりもしている。9月に入っても、調理場の中はまだまだ暑い日が続く。その環境の中で、こども達の為に、安全でおいしい給食をいかに作り、届けるか...。とりあえず、熱中症にならないよう気をつけながら、涼しい秋の訪れを、心待ちにするしかないのかなあと思う今日この頃である。