



月		火		水		木		金												
献立	1	ごはん 牛乳 はるさめスープ しょうろんぼう チンジャオロースー		2		3		4												
	670kcal		870kcal		640kcal		830kcal		560kcal		730kcal		700kcal		910kcal		710kcal		920kcal	
	あか		とりに肉 ぶた肉 牛乳		とりに肉 生クリーム 牛乳		ます 油あげ とうふ わかめ みそ 牛乳		ぶた肉 油あげ ちくわ 鶏のり 牛乳		ぶた肉 油あげ みそ 牛乳									
	き		ごはん 春雨 ごま油		パン バター 油 ルー ドレッシング		ごはん さとう 油		うどん 油 ルー		ごはん さとう ごま油 タルト									
みどり		人参 長ねぎ 白菜 ビーマン だけのこ		人参 玉ねぎ かぼちゃ ごぼう きゅうり コーン		人参 白菜 切干大根		人参 長ねぎ 玉ねぎ しいたけ		人参 大根 長ねぎ 玉ねぎ しめじ										
献立	8	ごはん 牛乳 ふきのみそしる とりのからあげ ひじきのそぼろに		9		10		11		12										
	660kcal		860kcal		640kcal		830kcal		610kcal		790kcal		540kcal		700kcal		550kcal		720kcal	
	あか		とりに肉 生あげ ひじき みそ 牛乳		とりに肉 たまご 大豆 チーズ 牛乳		さけ ぶた肉 肉団子 とうふ 牛乳		ベーコンソーセージ ミニフィッシュ 牛乳		ぶた肉 とうふ わかめ みそ 牛乳									
	き		ごはん さとう 油		パン ジャがいも パター ルー さとう 油		ごはん さとう 油		スパゲッティ ジャがいも 油		ごはん ジャがいも 白だし さとう 油									
みどり		人参 れんこん えだ豆 ふき しめじ		人参 玉ねぎ きゅうり 人参 ビーマン コーン マッシュルーム グリーンピース		人参 長ねぎ 白菜 大根 きゅうり しめじ しいたけ		人参 長ねぎ 白菜 大根 きゅうり しめじ しいたけ		人参 長ねぎ 玉ねぎ 小松菜 もやし いんげん なめだけ										
献立	15	敬老の日 敬者の日		16		17		18		19										
	580kcal		750kcal		630kcal		820kcal		620kcal		810kcal		790kcal		1030kcal					
	あか		とりに肉 ぶた肉 ベーコン 牛乳		さんま とりに肉 油あげ みそ 牛乳		ぶた肉 かつお 牛乳		ぶた肉 とうふ かまぼこ 牛乳		とりに肉 牛乳									
	き		パン マヨネーズ		ごはん さとう 油		中華めん 油		中華めん 油		中華めん 油		中華めん 油		中華めん 油					
みどり		人参 玉ねぎ 白菜 キャベツ しめじ		人参 長ねぎ 大根 小松菜 だけのこ しいたけ		人参 長ねぎ 玉ねぎ ほうれん草 もやし メンマ		人参 長ねぎ 玉ねぎ ほうれん草 もやし メンマ		人参 玉ねぎ しいたけ		人参 玉ねぎ キャベツ コーン りんご								
献立	22	ぶたすきどん なめこのみそしる		23		24		25		26										
	560kcal		730kcal		640kcal		830kcal		600kcal		780kcal		650kcal		850kcal					
	あか		ぶた肉 とうふ みそ 牛乳		ぶた肉 とうふ 生あげ のり みそ 牛乳		ぶた肉 とうふ 生あげ のり みそ 牛乳		ぶた肉 とりに肉 かまぼこ 牛乳		さば ぶた肉 油あげ 大豆 こんぶ みそ 牛乳									
	き		ごはん 白だし さとう 油		ごはん 春雨 さとう 油 ごま油 ゼリー		ごはん 春雨 さとう 油 ごま油 ゼリー		うどん さとう 油		ごはん さとう 油		ごはん さとう 油		ごはん さとう 油					
みどり		人参 大根 長ねぎ 玉ねぎ なめこのき しいたけ		人参 長ねぎ 玉ねぎ なら		人参 長ねぎ 玉ねぎ なら		人参 長ねぎ 白菜 キャベツ ほうれん草 しいたけ		人参 長ねぎ 玉ねぎ ほうれん草 しいたけ		人参 長ねぎ しいたけ		人参 長ねぎ しいたけ						
献立	29	にらとりどん たまごスープ		30		こんげつ ふくしまちょう しょくざい ~ 今月の福島町の食材 ~    ピーマン くらまい こんぶ														
	580kcal		750kcal		540kcal					700kcal										
	あか		とりに肉 たまご わかめ 牛乳		さけ ソーセージ ハム 牛乳															
	き		ごはん さとう 油 ごま油		ごはん さとう 油 ごま油 ゼリー															
みどり		人参 玉ねぎ しめじ なら		人参 玉ねぎ キャベツ 白菜 トマト コーン																
あか		とりに肉 たまご わかめ 牛乳		さけ ソーセージ ハム 牛乳		小学校 (中学年)		中学校												
き		ごはん さとう 油 ごま油		ごはん さとう 油 ごま油 ゼリー		エネルギー		620kcal		810kcal										
みどり		人参 玉ねぎ しめじ なら		人参 玉ねぎ キャベツ 白菜 トマト コーン		たんぱく質		25.9g		33.7g										
						脂質		22.6g		29.4g										



※ 献立は物資の都合により変更になる場合があります。



9月 給食だより



食の備えを見直しましょう

1923年9月1日に関東大震災が発生したことにちなみ、9月1日は「防災の日」です。秋は台風シーズンということに加え、近年では気候変動の影響から豪雨も頻発し、各地で甚大な被害が相次いでいる状況です。台風の予報が出てから慌てて買いに行き、売り切れ...ということのないよう、日ごろから水や食料品は多めにストックしておくことが安心です。水や食料品は最低3日分、できれば1週間分を備えておくことが勧められています。日常よく食べているものを多めに買い置きし、食べたらずき買います。「ローリングストック」で無理なく備えましょう。



水は必需品!
1人1日3Lが目安です。

食料品は常温で保存ができ、簡単な調理やそのまま食べられるものが便利です。

缶詰、レトルト食品、乾物、日持ちの野菜など。

好きなお菓子や食べ慣れているものがあると、不安な気持ちを和らげてくれます。

カセットコンロとボンベがあれば、食べられる食品の幅が広がります。

数品を同時に作れて水を節約できる湯せん調理がおすすめです。

- ① 耐熱ポリ袋に食材、水、調味料などを入れ、空気を抜いて袋の上の方で結ぶ。
- ② 鍋の底に耐熱皿や布巾などを敷いてお湯を沸かし、①を入れて加熱する。



お彼岸とおはぎ

お彼岸は春と秋の年に2回あり、春分の日と秋分の日の前後7日間のことをいいます。古くから、お墓参りをして先祖供養をする風習があります。また、「暑さ寒さも彼岸まで」ということわざがあるように、季節の移り変わりを感じる時期でもあります。お彼岸の食べ物といえば、ご飯をつぶして丸め、小豆のあんを包んだ「おはぎ」があります。これは秋の花である「萩」にちなんで呼び方で、春には「牡丹」にちなんで「ぼたもち」とも呼ばれます。

萩の花 || 秋 おはぎ

春 牡丹の花 || ぼたもち