

9月のこんだて

※右肩の数字はエネルギー量です。(単位：キロカロリー)

月	火	水	木	金					
<p>夏休みの食生活は いかがでしたか?</p> <p>あさごはんをしっかり食べて 元気に2学期を スタートしましょう!</p>	<p>ハンカチ・マスクを 忘れないでね。</p>								
4	763	5	665	6	647	7	594	8	586
カレーライス ごぼうのサラダ えだまめ 枝豆	ごはん 豚汁 しるみざかな 白身魚の香味焼き わかめサラダ	ウイナーピラフ 野菜スープ かぼちゃサラダ	ごはん かきたま汁 鶏肉のナッツあえ 大豆と昆布の旨煮 しあわせ元気給食	福井梅ごはん まいたけ汁 ししゃもの天ぷら きりぼしだいこん 切干大根の甘酢づけ 8日歯乳給食					
11	615	12	723	13	686	14	622	15	689
チキンライス 卵スープ ドレッシングサラダ	ごはん マーボー豆腐 ごま酢あえ オレンジ	ごはん みそ汁 コロッケ・ホトトギス 黄桃 (連体：5・6年 給食なし)	ごはん 肉じゃが 春雨の酢のもの いり煮干し	ごはん えのき汁 煮さば ニラのおひたし					
18		19	689	20	686	21	683	22	647
敬老の日 ありがとう! 	すこずし すまし汁 シイラの野菜あんかけ 巨峰 秋祭りにちなんだ献立	ごはん 春雨スープ 鶏肉の照り焼き のり酢あえ	ごはん 八宝菜 トビウオのフライ きゅうりの塩もみ	きつねうどん とりごぼうメンチカツ おひたし バナナ					
25	791	26	563	27	610	28	657	29	
こめい 米粉入りパン ミルクスープ ポトフのミートグラタン 野菜サラダ	ごはん 手作り肉団子のスープ 野菜ソテー ヨーグルト	古代米ごはん 切干大根の旨煮 和風サラダ	かばやきどんぶり のっぺい汁 ごまあえ	えんそく 遠足 					

※毎日、牛乳が1本(200mL)つきます。【大豆クイズ】の答え：①

※献立の変更をする場合があります。

いつでもおいに!



Q. ありの異名と呼ばれている果物はな～んだ?

ありの笑

【大豆クイズ】

豆腐・納豆・みそなどの原料になる大豆。
日本で使われている量の何%でしょうか?
①6% ②24% ③61%



「あさごはん」の献立が「あさごはん」の献立と異なります。