



こんだてひょう



峰山学園しんざん小学校

月	火	水	木	金
1 ガパオライス（麦ごはん） 炒めビーフン ぶどうゼリー 牛乳 【二学期始業式】	2 減量わかめごはん 冷やしうどん 豚肉と野菜のソテー トマト 牛乳	3 ごはん 夏野菜の米粉かき揚げ ゆかり和え 豚汁 牛乳	4 ごはん サバのみそ煮 きゅうりとわかめの酢の物 いも団子汁 牛乳	5 ごはん なすチーズバーグ コーンソテー マカロニスープ 牛乳
8 麦ごはん カレー豆腐 切干大根のポン酢炒め 無限きゅうり 牛乳 【歯の日】	9 ベーコンライス 鶏肉とピーマンのソテー ジュリエンヌスープ バナナ 牛乳	10 ごはん 高野豆腐のうま煮 たくあん和え 栄養すいとん汁 牛乳	11 ごはん ホキのごまみそかけ きんぴらごぼう 厚揚げのみそ汁 牛乳 【まごわやさしい献立】	12 ごはん かぼちゃの春巻き ベーコンとひじきの炒め物 五目スープ 牛乳
15 敬老の日 	16 ひじきキムチチャーハン （特別栽培米） じゃがいもとツナの炒め物 かきたまスープ 牛乳	17 ごはん（特別栽培米） 豚肉のしょうが炒め キャベツのごま酢和え ふのみそ汁 牛乳	18 ごはん（特別栽培米） キスとかぼちゃの天ぷら いもづるの煮つけ 冬瓜のうすくず汁 牛乳 【たんご・食の日】	19 ごはん（特別栽培米） グリルチキン 梨のサラダ コンソメスープ 牛乳
22 ごはん（特別栽培米） すき焼き風煮 小松菜の昆布炒め レモンゼリー 牛乳	23 秋分の日 	24 はりはりそぼろ丼 磯香和え 沢煮椀 牛乳	25 ごはん フィッシュ&チップス キャベツとみかんのサラダ スコッチブロス 牛乳 【世界の料理・イギリス】	26 ごはん 春雨入りマーボーなす ひじきの香味炒め ぶどう 牛乳
29 ごはん 豚肉と玉ねぎの オイスターソース炒め じゃがいものしょう油 ドレッシング ワンタンスープ 牛乳	30 大根菜飯 キスのから揚げ キャベツの煮びたし さつまいのみそ汁 牛乳			

まごわやさしい献立（9月11日）

9月15日の「敬老の日」にちなんだ献立です。「まごわやさしい」とは、健康的な食生活を送るための食材の頭文字の語呂合わせで、この言葉を意識して食材を選ぶと、バランスの良い食事につながります。

＊「まごわやさしい」とは？

「食育メモ」にくわしく、記載されています。