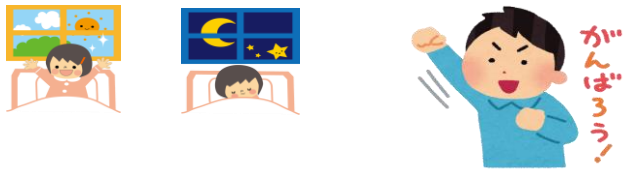




こんだてひょう



令和8年8月31日
京丹後市立弥栄小学校

月	火	水	木	金
9月1日「防災の日」 給食では 9月11日 に、「防災の日こんだて」を実施します。  確認！	9月1日 ①夏野菜のカレーライス (むぎ) (麦ごはん) ②キャベツとコーンのサラダ ③メロンソーダゼリー ④牛乳	9月2日 ①減量ごはん ②冷やしうどん ③ひじき入り五目炒め ④無限きゅうり ⑤牛乳	9月3日 ①ごはん ②白身魚の夏野菜ソース焼き ③野菜のソテー ④コンソメスープ ⑤牛乳	9月4日 ①ごはん ②夏野菜の米粉かき揚げ ③キャベツときゅうりのゆかり和え ④豚肉とレタスのみそ汁 ⑤牛乳
9月7日 ①ごはん ②ツナチーズ春巻き ③昆布炒め ④冬瓜のうすくず汁 ⑤牛乳	9月8日 ①ゆかりごはん ②ポークビーンズ ③フレンチサラダ ④梨 ⑤牛乳	9月9日 ①ごはん ②揚げサバのピリ辛ソースかけ ③夏野菜のごま和え ④厚揚げのみそ汁 ⑤牛乳	9月10日 ①ごはん ②ピーマンとなすのミートグラタン ③きのこのソテー ④ベーコンのスープ ⑤牛乳	9月11日 ①ごはん ②高野でマーボー ③切干大根とコーンの炒め物 ④フルーツゼリー ⑤牛乳【防災の日献立】
9月14日 ①新米減量ごはん (特別栽培米) ②肉まん ③チャプチェ ④わかめスープ ⑤牛乳	9月15日 ①新米ごはん (特別栽培米) ②チキンアドボ ③フィリピン風ポトフ ④パインのサラダ ⑤牛乳 【世界の料理：フィリピン】	9月16日 ①新米ごはん (特別栽培米) ②カレー豆腐 ③こんにゃくのつるつる炒め ④豆乳プリン ⑤牛乳	9月17日 ①新米ごはん (特別栽培米) ②キスの南蛮漬け ③いもづるの煮つけ ④なす入り豚汁 ⑤牛乳 【たんご・食の日】	9月18日 ①新米麦ごはん (特別栽培米) ②鶏肉と大豆の甘辛がらめ ③わかめのパー ④のっぺい汁 ⑤牛乳 【まごわやさしい・歯の日】
9月21日  敬老の日	9月22日  国民の休日	9月23日  秋分の日	9月24日 ①キムチチャーハン ②じゃがいもとベーコンの炒め物 ③ワンタンスープ ④牛乳	9月25日 ①ごはん ②厚揚げのみそ炒め ③お月見団子汁 ④ぶどう ⑤牛乳 【十五夜】
9月28日 ①ごはん ②揚げ鶏のオニオンソース ③梨のサラダ ④かきたまスープ ⑤牛乳	9月29日 ①大根菜飯 ②肉じゃが ③もやしのポン酢炒め ④金時豆の煮物 ⑤牛乳	9月30日 ①ごはん ②キスの石垣フライ ③磯ひじき和え ④さつまいものみそ汁 ⑤牛乳	さあ2学期のスタートだ！  ※ 規則正しい生活をおくりましょう！	

なつやすみあけ めざせ！せいかつ「金メダル」

①はやくねる



②あさごはんをたべる



③げんきにうごく、あそぶ



朝ごはんを食べると、おなかと脳にスイッチが入り、勉強や運動のパワーが出ます。毎日しっかり食べて、生活リズムをとりもどそう！

