



8月29日	8月30日	8月31日	9月1日 (木)	2日 (金)
<p><b>始業式</b></p> <p>長い夏休みも終わり、2学期が始まりました。夏休みの生活から学校生活の切り替えがスムーズにできるよう、「早寝・早起き・朝ごはん」など生活リズムを整え、元気に学校生活を始めましょう。</p>	<p>エネルギー861kcal タンパク質33.0g</p> <p>主食 <b>ガパオライス (麦ごはん)</b> 鶏ミンチ 豚ミンチ</p> <p>主菜 </p> <p>副菜 <b>きゅうりとパインのサラダ</b> </p> <p>デザート <b>カルピスゼリー</b> </p> <p>牛乳 </p>	<p>エネルギー794kcal タンパク質28.4g</p> <p>主食 <b>ごはん (減量)</b></p> <p>主菜 <b>冷やしうどん</b> うどん 油揚げ</p> <p>副菜 <b>五目炒め</b> </p> <p>デザート <b>納豆みそ</b> 豚ミンチ </p> <p>牛乳 </p>	<p>エネルギー863kcal タンパク質792g</p> <p>主食 <b>ごはん</b></p> <p>主菜 <b>サワラの竜田揚げ</b> しょうが </p> <p>副菜 <b>夏野菜のごまみそ和え</b> </p> <p>副菜 <b>すまし汁</b> </p> <p>牛乳 </p>	<p>エネルギー804kcal タンパク質30.6g</p> <p>主食 <b>ごはん (減量)</b></p> <p>主菜 <b>七宝豆腐</b> 高野豆腐 さやいんげん </p> <p>副菜 <b>ワンタンスープ</b> ワンタン </p> <p>デザート <b>ミティトマト</b> </p> <p>牛乳 </p>
5日 (月)	6日 (火)	7日 (水)	8日 (木)	9日 (金)
<p>エネルギー792kcal タンパク質30.1g</p> <p>主食 <b>ごはん</b></p> <p>主菜 <b>豚肉の生姜炒め</b> </p> <p>副菜 <b>かぼちゃのサラダ</b> </p> <p>副菜 <b>ふのすまし汁</b> </p> <p>牛乳 </p>	<p>エネルギー782kcal タンパク質30.6g</p> <p>主食 <b>ごはん</b></p> <p>主菜 <b>イカのかりん揚げ</b> </p> <p>副菜 <b>芋つるの煮つけ</b> いもつる 油揚げ </p> <p>副菜 <b>かぼちゃのみそ汁</b> </p> <p>牛乳 </p>	<p>エネルギー874kcal タンパク質31.9g</p> <p>主食 <b>ごはん</b></p> <p>主菜 <b>ちくわの変わり揚げ</b> 紅しょうが </p> <p>副菜 <b>きゅうりの酢の物</b> ワカメ </p> <p>副菜 <b>じゃがいものそぼろ煮</b> </p> <p>牛乳 </p>	<p>エネルギー693kcal タンパク質28.8g</p> <p>主食 <b>メキシカンライス</b> エビ </p> <p>副菜 <b>なしのサラダ</b> </p> <p>副菜 <b>肉団子のスープ</b> 豚ミンチ 土しょう </p> <p>牛乳 </p>	<p>エネルギー835kcal タンパク質28.7g</p> <p>主食 <b>わかめごはん (減量)</b></p> <p>主菜 <b>ジャージャー麺</b> 中華めん 豚・鶏ミンチ </p> <p>副菜 <b>豚肉と野菜のソテー</b> </p> <p>デザート <b>お月見デザート</b> </p> <p>牛乳 </p>
12日 (月)	13日 (火)	14日 (水)	<p><b>～ガパオライス～</b></p> <p>ガパオライスはタイ料理の中でも人気のあるごはんです。「ガパオ」とは「ホーリーバジル」というバジルの一種のことです。これは日本では一般的ではないので、給食では手に入りやすいスイートバジルを使います。肉や魚介類、野菜をオイスターソースやナンプラーといった調味料で味付けしてバジルを加えたものをご飯にのせて食べます。ドライカレーとは少し違った味付けの、ピーマンやパプリカが入った夏向きのご飯です。</p> <p><b>～十五夜～</b></p> <p>今年の十五夜は9月9日です。この時期は空気が澄んで1年の中で最も月がきれいに見えるので、十五夜の月は「中秋の名月」と呼ばれお月見をします。お月見は秋の収穫に感謝する行事です。月見団子やすすき、里いもなどの農作物を月にお供えします。</p>	
<p><b>体育祭 振替休業日</b></p> <p>9月10日 (土) は体育祭です。給食はありませんので、お弁当の準備をお願いします。</p>	<p>エネルギー722kcal タンパク質28.1g</p> <p>主食 <b>キムタクごはん (特別栽培米)</b> キムチ たくあん </p> <p>副菜 <b>じゃがいもとツナのソテー</b> ツナ </p> <p>副菜 <b>うずら卵のスープ</b> もやし レタス </p> <p>デザート <b>ぶどう</b> </p> <p>牛乳 </p>	<p>エネルギー894kcal タンパク質31.0g</p> <p>主食 <b>ごはん (特別栽培米)</b></p> <p>主菜 <b>かぼちゃの春巻</b> 豚ミンチ・春巻きの </p> <p>副菜 <b>ひじき豆</b> ひじき </p> <p>副菜 <b>なすの味噌汁</b> さやいんげん </p> <p>牛乳 </p>		

\*給食物資状況により、急遽変更になることがあります。ご了承ください。