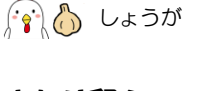


16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)
敬老の日 	エネルギー 741kcal タンパク質 20.8g	エネルギー 740kcal タンパク質 25.7g	エネルギー 750kcal タンパク質 24.7g	エネルギー 707kcal タンパク質 29.7g
	主食 ごはん (特別栽培米)	主食 麦ごはん (特別栽培米)	主食 ごはん (特別栽培米)	主食 ひじき キムチチャーハン (特別栽培米)
	主菜 スタミナ炒め 	主菜 厚揚げと チンゲン菜の 中華炒め 	主菜 キスとさつまいもの 天ぷら 	主菜 ひじき キムチ 
	副菜 お月見団子 	副菜 骨太サラダ 切干大根 もやし 	副菜 きゅうりと なすの即席漬け 	副菜 じゃがいもと ツナの炒め物 
	デザート ぶどうゼリー ぶどうジュース	デザート 梨	デザート 冬瓜のうすくず汁 	デザート 中華風 かきたまスープ 
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
	中秋の名月	歯の日	たんご・食の日	きくらげ
23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)
秋分の日 振替休日	エネルギー 725kcal タンパク質 19.9g	エネルギー 703kcal タンパク質 24.2g	エネルギー 785kcal タンパク質 29.2g	エネルギー 741kcal タンパク質 26.7g
	主食 ごはん (特別栽培米)	主食 わかめごはん (減量)	主食 ごはん・ふりかけ	主食 ごはん
	主菜 かぼちゃの春巻き 	主菜 五目炒め 	主菜 鶏肉のからあげ 	主菜 なすチーズバーグ 
	副菜 磯ひじき和え 	副菜 しょうゆラーメン 	副菜 ゆかり和え 	副菜 梨のサラダ 
	副菜 ふのすまし汁 	副菜 しょうゆラーメン 	副菜 かきたま汁 	副菜 マカロニスーフ マカロニ パセリ 
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
			体育祭	
30日(月)	中秋の名月(9月17日) 今年の「中秋の名月」は、9月17日です。この頃は 空気が澄んで1年の中でも最も月がきれいに見える時 期なので、十五夜の月は「中秋の名月」と呼ばれお月 見をします。またお月見は秋の収穫に感謝する行事で、 月見団子やススキ、里いもなどの農作物を月にお供え します。 この日の給食の「お月見団子汁」は、月のように黄 色く真ん丸な手作りかぼちゃ団子をお汁の中に浮かべ ます。 歯の日(9月18日) 8のつく「歯の日」には、よくかんで健康な歯と口 を作るかみかみメニューやカルシウムの多いメニュ ーを出します。今月は18日が「歯の日」です。 「麦」「切干大根」「梨」は、かみこたえもあり、 かむ回数を意識しながら食べるのに効果的です。 「厚揚げ」「チンゲンサイ」「切干大根」には、じょ うぶな歯や骨を保つのに欠かせない「カルシウム」が 多く含まれます。健康な歯を保つ食事について、給食 を通じて考えましょう。			
エネルギー 793kcal タンパク質 28.8g	たんご・食の日(9月19日) 毎月19日は「たんご・食の日」として、地元でとれた 旬の食材や郷土料理を取り入れた献立を出します。今月の 「たんご・食の日」に使う地元産の食材は、特別栽培米、 キス、さつまいも、きゅうり、なす、とうがん、ねぎ、牛 乳です。 地域の食材を味わってください。 キス・大根のまびき菜(9月27日) キスは、丹後の秋の代表的な魚です。丹後で「キス」と言え ば「ニギス」のことで、他にも「沖ギス」という呼ばれ方もし ます。9月に入って底引き網漁が解禁されると、ニギスがとれ るようになります。つまりニギスは海の底の方に住んでいる魚 なのです。9月の給食では「キスの天ぷら」と「キスのお茶フ ライ」にして食べます。 大根のまびき菜が入った「大根菜飯」には、ちりめんじゃこ やごまも入ってカルシウムをたっぷりとることができます。大 根のまびき菜(大根菜)とは、根が大きくなる前に収穫した大 根の葉のことです。「間引く」と言って、余分な大根を取っ てしまうことで、残った大根が大きく成長します。この時期のや わらかい大根菜を味わってください。			
主食 大根菜めし 				
主菜 キスのお茶フライ 				
副菜 キャベツの煮びたし 				
副菜 赤だし 				
牛乳 油揚げ				