

めあて：正しい食事のマナーを身につけよう

月	火	水	木	金
26	27	28	29	30
わかめごはん ぎゅうにゅう 牛乳 とりく鶏肉のバーベキュー焼き 和風サラダ コンソメスープ	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 いわしのオレンジ煮 炊き合わせ チンゲン菜のみそ汁	冷やしサラダうどん (パックつゆ) ぎゅうにゅう 牛乳 キッシュ風オムレツ 揚げパン	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さけ鮭のスタミナ焼き アーモンドあえ だいこん大根のみそ汁	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ふくら肉団子 (小2個、中3個) ビーフン炒め いんげんのみそ汁
9/2	3	4	5	6
ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 えびと厚揚げの チリソース煮 もやし中華サラダ 糸かまぼこのスープ	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 まぐろカツ (パックソース) やさい野菜炒め なすのみそ汁	やさい野菜みそラーメン ぎゅうにゅう 牛乳 しゅうまい (小2個、中3個) だいこん大根サラダ オレンジ	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 塩から揚げ なめたけあえ こんさい根菜汁	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 あかう赤魚の西京焼き いりどり みそワントン汁
9	10	11	12	13
ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 照り焼きハンバーグ やさい野菜の昆布あえ じゃがいものみそ汁	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さばのみそ煮 ごまあえ なめこ汁	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ポークカツレツ トマトソースかけ キャベツのコーンソテー オニオンスープ	むぎ麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 チキンカレー はなやさい花野菜のサラダ れいとう冷凍パイ	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 イカのしょうが焼き ふたく豚肉と野菜の煮物 こまつ菜小松菜のみそ汁
16	17	18	19	20
けいろうひ 敬老の日 	いろど彩りごはん ぎゅうにゅう 牛乳 お月見玉子焼き ツナ入りおひたし はな花なるとのすまし汁 お月見ゼリー	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 カレイの甘酢あんかけ じゃがいものそぼろ煮 キャベツのみそ汁	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 タンドリーチキン にんじんシリシリ えのきのみそ汁	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ほっけみりんしょうゆ焼 五色あえ さつま汁
23	24	25	26	27
ふりかえきゅうじつ 振替休日 	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 減塩献立 ヤンニョムチキン (小2個、中3個) ほうれん草のナムル わかめスープ	スパゲティナポリタン ぎゅうにゅう 牛乳 かぼちゃグラタン イタリアンサラダ ミルクパン	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 減塩献立 かつお漬けフライ 五目ひじき いものこ汁	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 豚キムチ ブロッコリーのサラダ あさりのみそ汁
30	※はしは洗って毎日持ってきてましょう。 ※献立は、物資の都合等により変更になる場合があります。			
ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 揚げぎょうざ(パック醤油) (小2個、中3個) やさい野菜のオイスター炒め ちゅうかう中華風たまごスープ	学校給食では減塩に取り組んでいます 秋田県は全国の中でも塩分摂取量の多い地域です。 塩分の取りすぎは、高血圧症などの生活習慣病の原因になります。 子どものときからうす味に慣れることで、さまざまな生活習慣病の 予防になります。5日と24日は塩分を小学校1.9g以下、中学校2.4g以下の 減塩給食です。塩分が少なくてもおいしく食べられるように工夫しているので、 味わって食べてくださいね。 			