

夏休みが終わり、2学期が始まりました。
長い夏休みの間に生活リズムをくずしていませんか。新学期は、元気にスタートを切りたいですね。よい生活リズムを取り戻すためには、早起きをして、朝ごはんを決まった時間にたべることから始めてみましょう。
また、夏の疲れがでてくるころです。夜は、早めに寝るよう心がけましょう。夏休みに、夜ふかしや朝ねぼぼうなど悪い習慣がついてしまった人も、早起きと朝ごはん、よい生活リズムにリセットし、元気に過ごしましょう。



木	金
1 始業式 ★ 年間もくひょう ★ なかよく 楽しく 食事をしよう ☆ 9月のもくひょう ☆ 残さず食べよう	2 ぎゅうにゅう カレーライス ● こめ ● ぎゅうにく ▲ つちしょうが ▲ にんにく ■ サラダあぶら ▲ たまねぎ ▲ にんじん ■ サラダあぶら ■ バター ■ こむぎこ カレーこ ■ じゃがいも ■ チキンスープ ▲ りんごピューレ ▲ ケチャップ ■ ウスターソース ■ のうこうソース ■ しょうゆ ● こなチーズ ■ しお・こしょう フルーツミックス ▲ みかん (かんづめ) ▲ ぶどう (かんづめ) ▲ なし (かんづめ)

月	火	水	木	金
5 ぎゅうにゅう シシジュシー ■ こめ ● やきぶた ▲ にんじん ● こんぶ しょうゆ うすくちしょうゆ りょうりしゆ しお ぎゅうにくとやさしいため ● ぎゅうにく ▲ にんにく ■ サラダあぶら ▲ にんじん ▲ たまねぎ ▲ キャベツ ▲ ふともやし ● もずく ● とうふ ▲ たまねぎ ▲ えのきだけ ▲ ピーマン ▲ りんごピューレ しょうゆ さとう しお こしょう ● あおねぎ ▲ あおねぎ けずりぶし ● あかみそ	6 ぎゅうにゅう ごはん ■ こめ マーボーなす ▲ なす ● ぶたにく ▲ つちしょうが ▲ にんにく ■ ごまあぶら ▲ にんじん ▲ チキンスープ ● あおねぎ ● あかみそ ■ テンメンジャン ■ トウバンジャン りょうりしゆ しょうゆ・しお ■ かたくりこ えびとほるさめのスープ ● むきえび ● はるさめ ▲ にんじん ▲ たまねぎ ▲ チンゲンサイ ▲ つちしょうが とりがら あおねぎ つちしょうが うすくちしょうゆ しお こしょう	7 ぎゅうにゅう アップルパン ホキのカレーふうみやき ● ホキ ▲ たまねぎ しお こしょう カレーこ ■ サラダあぶら やさいのようふうに ● フラッフルソーゼ ▲ にんじん ▲ たまねぎ ■ じゃがいも ▲ キャベツ ▲ パセリ とりがら セロリ ローリエ うすくちしょうゆ しお・こしょう 	8 ぎゅうにゅう うずまきパン ジャーマンポテト ● じゃがいも ● パーコン ■ サラダあぶら ▲ たまねぎ ▲ にんじん ▲ パセリ ▲ とりにく ▲ にんじん ▲ たまねぎ かぼちゃのコンソメスープ ▲ かぼちゃ ● とりにく ▲ にんじん ▲ たまねぎ チキンスープ うすくちしょうゆ しお こしょう グレープゼリー	9 ぎゅうにゅう ごはん ■ こめ ぶたキムチとうふ ● ぶたにく ● とうふ(つぎょうか) ▲ キムチのもと ▲ つちしょうが ▲ サラダあぶら ▲ ほししいたけ ▲ にんじん ▲ たけのこ ▲ キャベツ ▲ たまねぎ ▲ チンゲンサイ ▲ うすくちしょうゆ ▲ ツンゲンサイ ▲ えのきだけ ▲ りょうりしゆ ▲ さとう しお こしょう しよゆ かたくりこ はたはたのからあげ ● はたはた(こなつき) ■ あぶら
12 ぎゅうにゅう かやくごはん ■ こめ ▲ にんじん ▲ たけのこ ▲ ほししいたけ こんにやく ● とりにく りょうりしゆ しょうゆ しお せんざりだいこんのいために ▲ せんざりだいこん ■ サラダあぶら ▲ にんじん ● あぶらあげ ▲ さんどうまめ けずりぶし ■ さとう しょうゆ さつまじる ■ さつままいも ● ぶたにく ▲ たまねぎ ▲ ふともやし ▲ あおねぎ けずりぶし ● あかみそ	13 ぎゅうにゅう ごはん ■ こめ いもとだんごに ● ぎゅうにく ■ さといも ■ しらたまもち けずりぶし とうふのみそしる ● とうふ ● あぶらあげ ▲ にんじん ▲ たまねぎ ▲ キャベツ しょうゆ さとう みりん ふともやし あおねぎ けずりぶし あかみそ しろみそ つきみこんだて 月見献立 	14 ぎゅうにゅう コッペパン タラフライ ● タラフライ ■ あぶら のうこうソース ミネストローネ ● パーコン ■ オリーブオイル ▲ にんじん ▲ たまねぎ ▲ キャベツ ▲ トマト(みずじ) こめこマカロニ チキンスープ うすくちしょうゆ しお こしょう	15 ぎゅうにゅう コッペパン チョコレートスプレッド ツナとポテトのオープンやき ● まぐろあぶらづけ ■ じゃがいも ▲ たまねぎ ちょうりよう ワッパ マヨネーズ しお・こしょう コンスープ ▲ クリームコーン ● とりにく ▲ にんじん ▲ たまねぎ ■ じゃがいも ▲ パセリ とりがら セロリ ローリエ しお こしょう	16 ぎゅうにゅう あまからチキンどん ■ こめ ● とりにく しお こしょう ■ サラダあぶら ▲ にんじん ▲ たまねぎ ▲ あおねぎ ▲ しめじ ■ さとう しょうゆ りょうりしゆ かたくりこ ワンタンスープ ■ ワンタンのかわ ● やきぶた ▲ にんじん ▲ たまねぎ ▲ ふともやし ▲ チンゲンサイ うすくちしょうゆ とりがら あおねぎ つちしょうが りょうりしゆ しお・こしょう 毎月19日は食育の日
19 敬老の日 	20 ぎゅうにゅう ごはん ■ こめ さけのしおやき ● しおトラウトサーモン ぶたじる ● ぶたにく ▲ たまねぎ ▲ ふともやし ▲ こんにやく ▲ ごぼう ▲ えのきだけ ▲ あおねぎ けずりぶし ● あかみそ あじつけり	21 ぎゅうにゅう オリーブパン カレーソース ● ぎゅうにく ▲ つちしょうが ▲ にんにく ■ サラダあぶら ▲ たまねぎ ▲ にんじん ▲ ピーマン ■ むしひよこまめ レタススープ ▲ レタス ● パーコン ▲ にんじん ▲ たまねぎ ▲ えのきだけ ▲ いちごアイス だいす チキンスープ カレーこ しょうゆ ウスターソース ケチャップ しお とりがら セロリ ローリエ うすくちしょうゆ しお・こしょう	22 秋分の日 文部科学省 摂取基準 (中学年) 岸和田市の 今月の平均 エネルギー (1人1日) たんぱく質 (グラム) 脂質 (パーセント) 640 18~32 25~30 601 22.0 27.3	23 ぎゅうにゅう ごはん ■ こめ やまとに ● ぎゅうにく ■ サラダあぶら ▲ にんじん ▲ ごぼう ▲ たけのこ ふのみそしる ■ はなふ ▲ にんじん ▲ たまねぎ ▲ ふともやし ● わかめ だいす こんにやく ● こんぶ ■ さとう しょうゆ ▲ あおねぎ ▲ けずりぶし ● あかみそ ● しろみそ
26 ぎゅうにゅう ごはん ■ こめ ぶたにくとやさいのみそいため ● ぶたにく ■ サラダあぶら ▲ にんじん ▲ たまねぎ ▲ キャベツ ▲ ピーマン ▲ こんにやく ● あかみそ しょうゆ ■ さとう すましじる ● さんしょうかなだんこ ● とうふ ▲ にんじん ▲ たまねぎ ▲ えのきだけ ▲ みつば けずりぶし だしこんぶ うすくちしょうゆ みりん しお	27 ぎゅうにゅう ツナピラフ ■ こめ ● まぐろあぶらづけ ▲ にんじん ▲ さんどうまめ チキンスープ りょうりしゆ しお こしょう キャベツときゅうりのサラダ ▲ キャベツ ▲ きゅうり しお ドレッシング(たまねぎ) コンソメスープ ● パーコン ▲ にんじん ▲ たまねぎ ▲ じゃがいも ▲ パセリ とりがら セロリ ローリエ うすくちしょうゆ しお・こしょう	28 ぎゅうにゅう コッペパン きのこのグラタンふう ● とりにく ■ サラダあぶら ▲ たまねぎ ▲ にんじん ■ じゃがいも ▲ しめじ ▲ エリンギ ▲ マッシュルーム ■ マカロニ チキンスープ ■ サラダあぶら ■ バター ■ こむぎこ ● ぎゅうにゅう ● こなチーズ しお こしょう ▲ パセリ ぶどう 	29 ぎゅうにゅう こくとうパン はっぼうさい ● ぶたにく ▲ つちしょうが ■ サラダあぶら ▲ にんじん ▲ たけのこ ▲ たまねぎ ▲ キャベツ ▲ ほししいたけ ● うずらたまご ▲ チンゲンサイ チキンスープ りょうりしゆ しょうゆ しお こしょう かたくりこ だいすときざかなのあげに ● だいす ■ かたくりこ ■ あぶら ● ほしちりめん しろごま ■ さとう しょうゆ	30 ぎゅうにゅう ピピンバ ■ こめ ● ぎゅうにく ▲ にんにく ■ サラダあぶら ▲ ぜんまい ▲ ふともやし ▲ にんじん ▲ チンゲンサイ しょうゆ ■ さとう ■ コチュジャン ● きざみのり わかめスープ ● わかめ ▲ やきぶた ▲ にんじん ▲ たまねぎ ▲ しめじ ▲ にはら とりがら あおねぎ つちしょうが うすくちしょうゆ しお こしょう