



令和3年9月 学校給食献立表

今月の給食目標「みんなで協力して楽しい給食にしよう」

☆毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日～」です。

給食回数 18回

稲沢市立大里西小学校

ようび	月	火	水	木	金
こんだてめい	ごはんを食べよう! 米には、体を動かすためのエネルギーのもととなる炭水化物が多く含まれています。エネルギーが不足するとすぐに疲れ、やる気がなくなります。しっかり食べて2学期も元気に過ごしましょう。	★ごはんの良いところ!★ ・いろいろなおかずと相性がよい。 ・粒のまま食べるので腹持ちがよい。 ・たんぱく質、ミネラルなどの栄養素も含まれる。 ・玄米や胚芽米には、食物せんいが多い。	9月9日 重陽の節句 3月3日の桃の節句や七夕の節句と同じ五節句のひとつです。悪い「気」を払って、長生きをお祈りします。菊の花を飾ったり、秋の収穫をお祝いして秋ナスを食べたりします。	2日 フルーツポンチ なつやさいカレー ふくじんづけ むぎごはん	3日 びたどんのく シューアイス あわせみそしる ごはん
			6日 ごほういりつくね(2こ) てづくりシラスのりかけ おひたし とうがんじる ごはん	7日 きゅうりのスタミナづけ やさいたっぷりしおラーメン あげぎょうざ(2こ) ちゅうかめん	8日 いわしのうめい きんぴらごぼう かきたまじる あいちのだいこんごはん
こんだてめい	とりにく あぶらあげ ごほういりつくね ぎゅうにゅう しらす とうふ かつおぶし にんじん こまつな とうがん えのきたけ ねぎ ほししいたけ しょうが キャベツ ごはん さとう ごま	とりにく あぶらあげ ごほういりつくね ぎゅうにゅう しらす とうふ かつおぶし にんじん こまつな とうがん えのきたけ ねぎ ほししいたけ しょうが キャベツ ごはん さとう ごま	とりにく あぶらあげ ごほういりつくね ぎゅうにゅう しらす とうふ かつおぶし にんじん こまつな とうがん えのきたけ ねぎ ほししいたけ しょうが キャベツ ごはん さとう ごま	とりにく あぶらあげ ごほういりつくね ぎゅうにゅう しらす とうふ かつおぶし にんじん こまつな とうがん えのきたけ ねぎ ほししいたけ しょうが キャベツ ごはん さとう ごま	とりにく あぶらあげ ごほういりつくね ぎゅうにゅう しらす とうふ かつおぶし にんじん こまつな とうがん えのきたけ ねぎ ほししいたけ しょうが キャベツ ごはん さとう ごま
こんだてめい	けいこうの日 21日 十五夜 別名「芋名月」とも言います。芋の収穫時期と重なるので、里芋をお供えして祝います。給食では、うずら卵を満月に見立て、うさぎのかまぼこを入れて十五夜うどんにしました。	きりほしだいこんのあますあえ おつきみゼリー さといもコロケ しらたまうどん じゅうごやうどん	とりにくのレモンに かおりあえ けんちんじる ごはん	しゅうぶんひ 秋分の日 お彼岸は春と秋の2回あります。秋に食べるのは「おはぎ」、春に食べるのは「ぼたもち」です。この名前は花が由来で、秋は萩の花が咲くから「おはぎ」、春はぼたんの花が咲くから「ぼたもち」と呼ばれます。	しゅうまい(2こ) ひじきのちゅうかあえ マーボーどうぶ げんまいごはん ふたにく とうふ みそ ぎゅうにゅう ひじき しゅうまい にんじん ねぎ たまねぎ だいのこ にんにく しょうが ほししいたけ キャベツ きゅうり コーン げんまいごはん さとう でんぷん ごまあぶら
こんだてめい	うんどうかいの振替休業日 27日	わかめサラダ(ドレッシング) なし ハヤシライス ごはん	きぬあつあけのみそかけ ゆずあえ こんさいじる ごはん	ポイルキャベツ にこみハンバーグ じゃがいものスープに サンドイッチハンズパン ハンバーグ ウインナー ぎゅうにゅう にんじん パセリ キャベツ たまねぎ コーン サンドイッチハンズパン さとう じゃがいも	13日 高知県の郷土料理 ぐる煮の「ぐる」は、「一緒に」「集まり」「仲間」を表す土佐の方言です。いろいろな野菜をたくさん集めて煮たことからこの名前がつけました。かつおは、高知県産の魚です。

あか：おもにからだをつくるもの みどり：おもにからだのちょうしをととのえるもの き：おもにねつやちからのもとになるもの
※都合により、献立内容が変更になることがあります。