



おねがい

きゅうしょくひ きじつ
**給食費は期日までの
 のうにゆう ねが
 納入をお願いします。**

きゅうしょく しょくざい ほご
 給食の食材は保護
 者の皆様からの給食費
 で購入しています。

9月 **給食だより**

こん げつ むく ひょう
今月の目標

せいかつ
**生活リズムを
 ととの
 整えよう**

生活リズムをととのえ、毎日元気に過ごそう!

にんげん からだ よる ね あさ ひる たん うご
 人間の体は夜に寝て、朝から昼は食べて動いて、うんちを出すことでうまく働くように
 できています。

リズムを整えるきっかけにもなる規則正しい食事の習慣を身につけましょう。

①決まった時間に自分で起きる。	②毎日、朝食を食べてから学校に行く。	③うんちをしっかりと出す。	④昼食を食べる。
⑤運動をしたり、友達と体を動かして遊ぶ。	⑥間食は時間と栄養と量を考えて食べる。	⑦好き嫌いせず、夕食を食べる。	⑧決まった時間に寝て、十分に睡眠をとる。

こんげつ
今月の

きゅうしょく
**給食に
 ついて**



まいつき しゅん しょくざい とくべつこんだて しょうかい
 毎月の旬の食材や特別献立について紹介します。
 こんだてひょう あ ちゅうもく
 献立表と合わせてご注目ください。

がつ つか あさひかわさん やさい
★9月に使う旭川産の野菜★



ほうれん草

青梗菜

ピーマン

パセリ

ミニトマト



**コーンクリーム
 スープ**

この ちょうみりょう かげん
●お好みで調味料を加減してください。

材料(4人分)

- 玉ねぎ(スライス) … 1コ
- パセリ(みじん) … 少々
- ホールコーン … 80g
- クリームコーン缶 … 240g
- ベーコン(短冊) … 60g
- 牛乳 … 240g
- バター … 4g
- コンソメ … 6g
- こしょう … 少々

作り方

- バターでベーコンと玉葱を炒める。
- 牛乳を温め、コーン、クリームコーンをいれる(焦げ注意)
- 全体に火が通ったら、調味料を入れる。
- 一煮立ちしたら完成です!



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
<p>今月の目標 せいかつ 生活リズムを ととの 整えよう</p>	<p>かつ へいきんえいようか 9月 平均栄養価</p> <ul style="list-style-type: none"> ●エネルギー(650kcal) 640Kcal ●たんぱく質(21.1g-32.5g) 25.3g ●脂質(14.4g-21.6g) 18.9g ●食塩(2.5g) 2.2g 	<p>1日 718kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・肉じゃが ・厚焼き卵 ・りんご 	<p>2日 636kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・沢煮椀 ・切干大根の みそ味きんぴら ・あさり昆布 	<p>3日 615kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ソフトフランスパン ・あさりスープ ・鶏のカシューナッツ炒め ・いちごジャム
<p>6日</p> <p>ふりかえきゅうじつ 振替休日</p>	<p>7日 649kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・肉豆腐 ・豆苗の中華あえ ・グレープフルーツ 	<p>8日 617kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ミルクパン ・半ぺんスープ ・ジャーマンポテト ・キウイフルーツ 	<p>9日 656kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> ・麦入わかめごはん ・根菜のみそ汁 ・ふきの炒め煮 ・冷凍パイナップル 	<p>10日 569kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> ・米粉小コッペパン ・焼きそば ・ホキフライ ・枝豆
<p>13日 703kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> ・麦ごはん ・エビカレー ・福神漬 ・黄桃ミックス 	<p>14日 627kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・みそおでん ・小松菜のおひたし ・グレープフルーツ 	<p>15日 581kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> ・食パン ・いかボールスープ ・コロケ ・温野菜 ・中濃ソース 	<p>16日 665kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・呉汁 ・さばの照焼き ・梨 	<p>17日 597kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> ・米粉コッペパン ・さつまいもと栗のシチュー ・オムレツ ・ミニトマト(2コ)
<p>20日</p> <p>けいの日</p>	<p>21日 668kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・チンゲン菜のかき玉スープ ・いわし生姜煮 ・寒天あずき <p>寒天あずきを食べてようデー</p>	<p>22日 666kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・マーボー豆腐 ・からしあえ ・オレンジ 	<p>23日</p> <p>あきのはり</p>	<p>24日 528kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ごはん(小) ・醤油野菜ラーメン ・春巻き ・バナナ
<p>27日 717kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> ・麦ごはん ・チキンカレー ・福神漬 ・フルーツポンチ 	<p>28日 681kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・生揚げと豚肉の炒め煮 ・ごまあえ 	<p>29日 651kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> ・米粉バターパン ・洋風五目豆 ・いかリング(2コ) ・りんご 	<p>30日 614kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・ピリ辛みそ汁 ・ほっけの塩焼き ・オレンジ 	<p>ホクレンから寒天あずきをいただきました</p> <p>新型コロナウイルスの影響で、道産小豆やてんさい糖の消費減少に拍車がかかっている状況です。みんなで美味しく食べて、生産者の方々に応援しましょう!!</p>