

9月給食だより



神石高原町立神石小学校

日	献立名 ※ランチの太字は町内産	黄の仲間 エネルギーのもとになる	赤の仲間 体を作るのもとになる	緑の仲間 体の調子を整えるのもとになる
1月	牛乳 ごはん 鶏肉とこんにゃくの煮物 大根サラダ	こめ じゃがいも あぶら さとう ごま ノンエッグマヨネーズ	牛乳 とりにく あつあげ	にんじん ごぼう こんにゃく しいたけ さやいんげん だいこん きゅうり とうもろこし
2火	牛乳 焼き豚チャーハン わかめスープ ヨーグルト	こめ ごまあぶら あぶら じゃがいも	牛乳 やきぶた とりにく わかめ ヨーグルト	たまねぎ しょうが にんじん もやし グリーンピース とうもろこし
3水	牛乳 ごはん 肉野菜炒め 白玉汁	こめ じゃがいも あぶら さとう しらたまだんご	牛乳 ぶたにく とりにく	しょうが たまねぎ キャベツ にんじん しめじ ピーマン えのきたけ ねぎ
4木	牛乳 クッパ きゅうりとチーズのサラダ 黒糖ビーンズ	こめ さとう あぶら	牛乳 ぶたにく ぎゅうにく チーズ こくとうビーンズ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ねぎ キムチ きゅうり キャベツ たけのこ
5金	牛乳 ごはん あじフライ 和風ポテトサラダ わかめと豆腐のみそ汁	こめ じゃがいも 和風ドレッシング	牛乳 あじフライ わかめ とうふ あぶらあげ みそ	とうもろこし たまねぎ きゅうり えのきたけ にんじん ねぎ
8月	牛乳 わかめごはん ナスと厚揚げの中華煮 ピーマンサラダ	こめ ごまあぶら さとう でんぷん ピーマン	牛乳 ぶたにく あつあげ みそ	にんにく しょうが なす たまねぎ にんじん ねぎ しいたけ たけのこ きゅうり とうもろこし キャベツ もやし
9火	牛乳 カレーライス レモンサラダ みかんゼリー	こめ おおむぎ じゃがいも あぶら こむぎこ バター さとう ゼリー	牛乳 ぎゅうにく ぶたにく	にんにく にんじん しょうが たまねぎ レモン キャベツ グリンピース きゅうり とうもろこし
10水	牛乳 ごはん 焼きさば 五目きんぴら 豚汁	こめ あぶら さとう	牛乳 ちくわ さば ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	にんじん ごぼう ピーマン しょうが たまねぎ なす ねぎ こんにゃく
11木	牛乳 冷やし中華 ゴーヤと厚揚げの炒め物 チーズ	ちゅうかめん さとう あぶら	牛乳 とりにく たまご えび わかめ ぶたにく あつあげ チーズ	きゅうり にがうり にんじん たまねぎ もやし しいたけ
12金	牛乳 ごはん 豆腐ハンバーグ ゆで野菜 じゃがいものスープ	こめ じゃがいも パンこ	牛乳 とりにく ぶたにく とうふ たまご だっしふんにゅう	たまねぎ にんじん キャベツ もやし セロリー ブロッコリー
16火	牛乳 ごはん 肉じゃが 切り干しとするめの酢の物	こめ じゃがいも あぶら さとう	牛乳 ぶたにく あつあげ するめいか	しょうが にんじん たまねぎ さやいんげん きりぼしだいこん きゅうり 糸こん

日	献立名 ※ランチの太字は町内産	黄の仲間 エネルギーのもとになる	赤の仲間 体を作るのもとになる	緑の仲間 体の調子を整えるのもとになる
17水	牛乳 ごはん 魚の竜田揚げ 野菜のごま和え 沢煮椀	こめ でんぷん あぶら ごま さとう じゃがいも	牛乳 メルルース とりにく あぶらあげ	しょうが にんにく もやし キャベツ にんじん こまつな たまねぎ しいたけ ほうれんそう
18木	牛乳 ごはん かつおふりかけ 豚肉の冷しゃぶ風 かきたま汁	こめ でんぷん	牛乳 ぶたにく ちくわ たまご とうふ かつおふりかけ	きゅうり キャベツ にんじん もやし とうもろこし たまねぎ しいたけ ねぎ
19金	牛乳 ごはん チンジャオロース 韓国風スープ ぶどうゼリー	こめ でんぷん さとう あぶら トック ゼリー	牛乳 とりにく じんせきぎゅう	にんにく しょうが もやし ピーマン にんじん たまねぎ たけのこ しめじ チンゲンサイ ぶどう
22月	牛乳 ごはん 肉団子の酢豚風炒め 中華スープ 梨	こめ じゃがいも あぶら さとう でんぷん	牛乳 ミートボール とりにく	たまねぎ にんじん ピーマン しいたけ たけのこ チンゲンサイ もやし きくらげ なし
24水	5・6年生は 陸上記録会 弁当持参	こめ あぶら じゃがいも	牛乳 さわら チキンハム	キャベツ とうもろこし にんじん たまねぎ もやし さやいんげん パセリ トマト
25木	牛乳 コッペパン マーマレード かぼちゃとミンチのカップ焼き そえ野菜 野菜スープ	こめ あぶら じゃがいも	牛乳 ぎゅうにく ぶたにく チキンハム チーズ	かぼちゃ たまねぎ とうもろこし にんじん ブロッコリー キャベツ しめじ
26金	5・6年生は 陸上記録会 予備日 弁当持参	こめ でんぷん あぶら さとう	牛乳 とりにく とうふ みそ のり	たまねぎ にんじん ピーマン かぼちゃ えのきたけ ねぎ
29月	牛乳 ひじきごはん 厚揚げと野菜炊き合わせ くるみみそ和え	こめ さとう じゃがいも あぶら くるみ	牛乳 とりにく あつあげ しらすぼし ひじき あぶらあげ みそ	しょうが ごぼう なす こんにゃく にんじん さやいんげん こまつな もやし とうもろこし たまねぎ
30火	ほんものだいけんかつどう 本物体験活動（全校児童） ピザづくり			



1923年9月1日に関東大震災が発生したことにちなみ、9月1日は「防災の日」

です。秋は台風シーズンということに加え、近年では気候変動の影響からか豪雨も頻発し、各地で甚大な被害が相次いでいる状況です。台風の予報が出てから慌てて買いに行っても売り切れ…ということのないよう、日ごろから水や食料品は多めにストックしておくことが安心です。

水や食料品は最低3日分、できれば1週間分を備えておくことが勧められています。日常よく食べているものを多めに買い置きし、食べたら買い足す「ローリングストック」で無理なく備えましょう。



を兎直しましょう



じんせきこうげん
神石高原ランチ
9月19日(金)

チンジャオロース
韓国風スープ

地元の食材をおいしく
味わってください！