

月	火	水	木	金			
<p>さあ 2学期 だ!!</p> <p>生活のリズム を取り戻そう!</p>							
2	3	4	7	8			
<p>エネルギー たんぱく質 塩分</p> <p>688 kcal 32.5 g 16.8 g</p> <p>まめまめごはん ぎゅうにゅう さけのあげびたし こまつなのだいずごあえ ひやしとうめんじる</p>	<p>エネルギー たんぱく質 塩分</p> <p>685 kcal 21.5 g 18.2 g</p> <p>カレーライス ぎゅうにゅう わかめサラダ りんご</p>	<p>エネルギー たんぱく質 塩分</p> <p>702 kcal 26.5 g 27.4 g</p> <p>コッパン ぎゅうにゅう チリコンカン あげじゃが ごぼうのごまマヨあえ れいとうみかん</p>	<p>エネルギー たんぱく質 塩分</p> <p>602 kcal 25.9 g 14.2 g</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう とりのあまからに パンサンスー オレンジ チンゲンサイのスープ</p>	<p>エネルギー たんぱく質 塩分</p> <p>672 kcal 31.6 g 25.9 g</p> <p>うずまきパン ぎゅうにゅう ハンバーグ ジャーマンポテト マカロニとやさいのスープ アロエヨーグルト</p>	<p>エネルギー たんぱく質 塩分</p> <p>598 kcal 25.0 g 14.6 g</p> <p>ひやしうどん ぎゅうにゅう おにぎり いかのてんぷら ブロッコリーのごまあえ</p>	<p>エネルギー たんぱく質 塩分</p> <p>633 kcal 20.8 g 18.1 g</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう なすとあつあげのにくみそいため ゆでとうもろこし なし わかめとたまごのスープ</p>	<p>エネルギー たんぱく質 塩分</p> <p>659 kcal 18.5 g 19.7 g</p> <p>こうちやパン はっこうにゅう じゃがいものマヨネーズやき カリフラワーのカレーピクルス ミネストラスープ</p>
14	15	16	17	18			
<p>エネルギー たんぱく質 塩分</p> <p>598 kcal 22.3 g 12.8 g</p> <p>ツナすしごはん ぎゅうにゅう こまつなとえのきのあえもの かぼちゃのみそしる オレンジ</p>	<p>エネルギー たんぱく質 塩分</p> <p>601 kcal 22.5 g 25.8 g</p> <p>くろごまパン ぎゅうにゅう ミートボールのケチャップいため キャベツとコーンのソテー もやしスープ ぶどうミニゼリー</p>	<p>エネルギー たんぱく質 塩分</p> <p>666 kcal 19.2 g 19.7 g</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう なすのあげぎょうざ だいがくも チンゲンサイのかにあんかけ レタスとたまごのスープ</p>	<p>エネルギー たんぱく質 塩分</p> <p>612 kcal 23.2 g 13.4 g</p> <p>かやくごはん ぎゅうにゅう さいいものものにもの すまじる おつきみデザート</p>	<p>エネルギー たんぱく質 塩分</p> <p>631 kcal 30.6 g 22.7 g</p> <p>コッパン ぎゅうにゅう さけのパンこやき キャベツのソテー ごぼうポタージュ</p>			
21	22	23	24	25			
<p>けいろうのひ</p>	<p>こくみんのきゅうじつ</p>	<p>しゅうぶんのひ</p>	<p>エネルギー たんぱく質 塩分</p> <p>662 kcal 24.3 g 20.9 g</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう ツナたま ぶりカラきゅうり はるさめスープ とうにゅうデザート</p>	<p>エネルギー たんぱく質 塩分</p> <p>627 kcal 21.7 g 18.7 g</p> <p>ことうパン ぎゅうにゅう ひじきコロッケ はくさいスープ ほうれんそうとコーンのソテー れいとうみかん</p>			
28	29	30	<p>お月見をしてみよう 今年の十五夜は 9月27日です</p> <p>お月見は十五夜(中秋の名月)に、野菜や果物がたくさんとれたことを感謝し、旬の丸い新作物(今年初めてとれた作物)や団子などを縁側に並べ、お月さまにお供えする行事です。</p> <p>千早赤阪村では新作物の他に、里芋の煮物、丸くにぎったおぼろ、ふかしいも、つぶした里芋とごはんを丸めてあんごで包んだおぼろなどの料理もお供えする予定です。</p> <p>9/7の給食で、里芋の煮物が登場します。レシピはHPでお知らせ!</p>				
<p>エネルギー たんぱく質 塩分</p> <p>616 kcal 26.0 g 15.5 g</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう えびいかのチリソースに もやしのごまあえ なし キャベツとあつあげのみそしる</p>	<p>うんどうかい だいきゅう</p>	<p>うんどうかい よびび</p>					

記載している給食日は小学校を基準としています。各校園ごとの実施日については学校だより等をご確認ください。また、エネルギー、たんぱく質、脂質は小学校・中学校の量を記載しています。

Main menu table with 4 columns and 7 rows, containing food items and prices. Includes illustrations for '始業式', '敬老の日', '国民の休日', '秋分の日', '運動会代休', '運動会予備日', and '朝ごはんをしっかりと食べると...'.

朝ごはんを
食べる習慣を
つけましょう
右下もみてね!



敬老の日
おじいさん
おばあさん

国民の休日
熊

秋分の日
おにぎり

朝ごはんをしっかり食べると...
体が温まり、
元気に活動できる。
脳に栄養がいき、
勉強に集中できる。
心が満たされ、
やる気が起きる。