

月	火	水	木	金
1 牛乳 防災の日 献立	2 牛乳 6-3希望献立	3 牛乳 小5欠	4 牛乳 小5欠	5 牛乳 小5欠
ごはん 救給根菜汁 ちくわのかば揚げ(4年~2個) おひたし りんご	わかめごはん かきたま汁 チキンのコーンフ레이크焼き ブロッコリーサラダ みかんクレープ(乳・卵・小麦不使用)	ごはん カレーうどん カゴカマスの塩こうじ焼き 大豆のサラダ	コッペパン コンソメスープ 米粉豆乳グラタン シャキシャキポテトサラダ	ごはん かぼちゃのみそ汁 凍り豆腐と豚肉の甘辛がらめ レモン酢あえ
8 牛乳 中1欠	9 牛乳	10 牛乳	11 牛乳	12 牛乳
ごはん もずくと豆腐のみそ汁 サイコロステーキ こんにゃくめんサラダ	ごはん チンゲン菜のスープ レバーとポテトのケチャップあえ カリポリサラダ	ごはん 沢煮椀 厚揚げと豚肉のみそキムチ炒め いかときゅうりの中華あえ	米粉パン はるさめスープ アンサンブルエッグ(乳入り) かぼちゃサラダ	ごはん 午後も全集中!具だくさんみそ汁 シラのマスタード焼き(乳・小麦入り) オクラのねばねばあえ
	16 牛乳 6-1希望献立	17 牛乳 小学校早昼	18 牛乳 小1欠	19 牛乳 まつもとの日
	キムタクごはん ABCスープ ささみのレモンソース 寒天サラダ レモンソーダゼリー	ごはん 大豆入りポークカレー ごぼうサラダ 波田のなし	コッペパン ミネストローネ たらのにんじんマヨ焼き チーズ入りサラダ	ごはん 小3欠 鶏ごぼうスープ 厚揚げの肉みそかけ 鉄火なす 鉄火なすは郷土食です
22 牛乳 小2欠		24 牛乳 お彼岸献立	25 牛乳 小3欠	26 牛乳 中学文化祭 給食なし
ごはん さつま汁 五目卵焼き甘酢あんかけ きゅうりのおかかあえ		ごはん 白菜汁 さばのうま煮 即席漬け おはぎ	丸パン レタス入りコーンスープ 高原キャベツメンチカツ 枝豆サラダ	ごはん 坦々こんにゃくラーメンスープ ギョロクケ(小麦・卵入り) 豆と五穀米サラダ
29 牛乳 中学校休み	30 牛乳	具だくさんみそ汁 季節のおすすめ かみかみ献立 郷土食	9月の献立紹介 旬の食材:レタス、きゅうり、かぼちゃ、なす、キャベツ、なし 1日:防災の日献立 救給根菜汁は、非常時に食べられるレトルトパック入りの汁物です。 19日:まつもとの日 鉄火なすは郷土料理です。 24日:お彼岸献立 行事食のおはぎです。	
ごはん 五目汁 ひまわり蒸し のり酢あえ	ごはん ごまキムチ汁 わらさの幽庵焼き 里芋のそぼろ煮			

食育だより

まずは毎日、あと一皿ずつ野菜と果物を
プラスしてみましょう

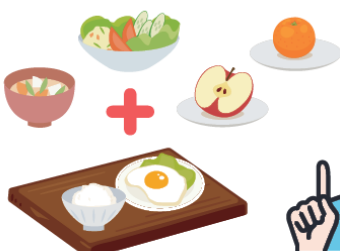
野菜

野菜の摂取量は年々減少。
特に20~30代で
少ないです。



果物

果物の摂取も低下傾向。
20~40代では半数以上が
食べていません。



食事に野菜・果物をまずは一皿追加しませんか。野菜・果物にはビタミンやミネラル、
食物繊維が豊富に含まれています。毎日の食事に取り入れ、適切な食生活につなげましょう。

鉄火なすの動画(3分) ぜひ見てみてください→

<https://youtu.be/mPFxYDMelQ?si=a5x0XG9Yzk8JbCd>


野菜を朝ごはんでは食べられると、
一皿分プラスになります。
具だくさんみそ汁がおすすめです!

「朝ベジ」で



ステキな一日をスタート!