



日曜	主食	牛乳	おかず	献立や食品のメッセージ	家で食べて もらいたい食品	おやつ
1金	ごはん		ハンバーグおろしソース ツナサラダ(ドレッシング) 冬瓜のスープ	<9月1日は防災の日!> 大きな災害が発生するとライフ ラインが停止してしまいます。 普段の食事を少し多めに買い置 きし、使った分を買い足す「ロー リングストック法」で無理なく備え るのがおすすめです。 	豆 類 いも類	バームクーヘン 野菜&フルーツ ジュース
4月	ごはん		酢豚 ◎えびシューマイ(2個) チンゲン菜のスープ	~みなさんのおわんには、ご飯粒が残っていないですか?~ 食事を終えた後のおわんに、ご飯粒は残っていないですか?「米 一粒、汗一粒」という言葉があるように、食べ物の中には多くの 苦労があります。一粒一粒残さず食べられるといいですね。	卵 類 海藻類	梨ゼリー ハッピーターン 麦茶
5火	ごはん		ハヤシライス たこナゲット(2個) 黄桃コンポート	<感謝を込めてあいさつをしましょう> 食事の前後のあいさつには、食べ物への命をいただくこと や、食事をつくるために関わった人々への感謝の気持ちが 込められています。心を込めてあいさつをしましょう!	種実類 緑黄色野菜	かぼちゃマフィン 星のパフ 麦茶
6水	冷やし中華めん (冷やし中華 スープ)		冷やし中華の具 豚肉の香味炒め フルーツ杏仁	★★竹来中学校リクエスト献立★★	いも類 小 魚	お米のタルト 麦茶
7木	ごはん		鶏肉の甘だれがけ かみかみサラダ(ドレッシング) ワンタンスープ	◎おいしい阿見発見! ◎ ~はぐらうい~	きのこ類 豆 類	ぼたぼた焼き りんご 麦茶
8金	ごはん		さんまのしょうが煮 はぐらうりとキャベツの 塩こんぶ和え 豚汁	はぐらうりは”歯がぐらぐらしている高齢者でも食 べられるくらい柔らかい”という特徴から名前が つけられました。水分が豊富なため、体温を下げる効 果もあります。	種実類 卵 類	アンパンマン ビスケット ショア
11月	ごはん		鶏肉のバーベキューソース 和風サラダ(ドレッシング) さつまいものみそ汁	~残暑を乗り切ろう献立~ 豚肉には、糖質の代謝を助けてくれる ビタミンB1がたっぷり入っています!	果物類 きのこ類	カスタードプリン ぱりんこ 麦茶
12火	ごはん		豚肉とキャベツの炒め物 野菜たっぷり中華スープ フルーツポンチ	◎おいしい阿見発見! ◎ ~バターナッツかぼちゃ~ 	緑黄色野菜 種実類	源氏パイ チーズ 麦茶
13水	ロールパン		★メンチカツ ブロッコリーサラダ (ドレッシング) バターナッツかぼちゃのスープ	縦長でひょうたんのような形が特徴です。表面はつ るつるとした触感で、種の周りの実はねっとりとし ていて、甘みを強く感じます。	魚介類 海藻類	星たべよ オレンジジュース
14木	ごはん		マーボー豆腐 春巻き 春雨サラダ	◎おいしい阿見発見! ◎ ~空芯菜~ 	種実類 小 魚	アップルパイ 麦茶
15金	ごはん		いかのねぎみそだれ 空芯菜のサラダ(ドレッシング) 鶏ごぼう汁	空芯菜は、茎の中央が空洞なのが特徴的な野菜で す。カルシウムやビタミンA・B・Cが豊富に含まれ ています。この空芯菜は、阿見町OOでとれた新鮮 なものです!	果物類 乳 類	マーラーカオ アンパンマン 揚げせんべい 麦茶
19火	ごはん		三色そばろ くきわかめのサラダ (ドレッシング) おさかなボールのすまし汁	毎月20日は「いばらき美味しお(おいしお)Day」です! 茨城県は、塩分摂取量が全国平均より多い傾向がありま す。日々の食事で減塩を意識してみましょう。 	淡色野菜 種実類	ビスコ 野菜生活(緑)
20水	中華めん		しょうゆラーメンスープ パオズ(1個) もやしのナムル	<さんま> 秋が旬の魚で代表的な魚として挙げられるさんま。漢字で 「秋刀魚」と書き、刀のような細い形が特徴です。脂が たっぷりのった秋の味覚を味わいましょう!	豆 類 いも類	梨 純米せんべい 麦茶
21木	ごはん		さんまのかば焼き のり酢和え 阿見町野菜のみそ汁	<こまめな水分補給をしましょう!> 人の体は、70%が水分でできています。水分が不足すると、 頭痛やめまい、体のだるさといった症状があらわれます。 のどが渇く前の水分補給を意識しましょう。	肉 類 乳 類	いちごの スティックケーキ 麦茶
22金	ごはん		ポークカレー チーズすりみロール チキンサラダ(ドレッシング)	●噛む回数を増やすポイント● 1.食事の時間は、ゆっくりと30分 2.噛み応えのある食材を選ぶ 3.食べ物を飲み物で流し込まない 4.食材は大きめに切る 5.食感の違う複数の素材を組み合わせる 	海藻類 種実類	りんごヨーグルト 動物ビスケット 麦茶
25月	ごはん		豚肉のしょうが焼き きゅうりとちくわのごま和え けんちん汁	世界食べ物紀行~イタリア~	緑黄色野菜 乳 類	焼きドーナツ きになる野菜 (白ぶどう)
26火	ごはん		八宝菜 ◎ぎょうざ(2個) 中華風コンスープ	●お月見献立● 	いも類 小 魚	ブルーベリークレープ ばかうけ 麦茶
27水	ロールパン		ペンネアラビアータ イタリアンサラダ(ドレッシング) アクアコッタ(具だくさんスープ)	<魚料理を積極的に食べよう> 魚には良質なたんぱく質やカルシウムなどの体をつくるた めに必要な栄養素が豊富に含まれています。給食でも週に 1回献立に取り入れるようにしています。	魚介類 卵 類	ぶどうゼリー 歌舞伎揚げ 麦茶
28木	ごはん		うさぎさんハンバーグ キャベツのおかか和え お月見汁	果物類 乳 類	海藻類 豆 類	オレンジ さつまいもと栗のタルト 麦茶
29金	ごはん		★サーモンフライ きんぴらごぼう かぼちゃのみそ汁	★ソース ◎しょうゆ	果物類 乳 類	お月見ゼリー アンパンマン お野菜せんべい 麦茶

※材料の都合により、献立内容が変更になる場合もあります。

※13日のオレンジジュース、27日のぶどうゼリーは、備蓄の食品を使用します。

★ ソース ◎ しょうゆ