



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
2月	ごはん		チキンカレー カラフルサラダ（ドレッシング） 冷凍パイ	＜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。 	魚介類 種実類	原宿ドッグ（メープル） きになる野菜 （アップル&キャロット）
3火	ごはん		切り干し大根のピビンパ チョレギサラダ（ドレッシング） 冬瓜のさっぱりスープ ヨーグルト		いも類 卵 類	アンパンマン 揚げせんべい 梨 麦茶
4水	ロールパン いちごジャム		ハンバーグトマトソース コールスローサラダ （ドレッシング） 野菜たっぷりコンソメスープ	＜野菜に含まれる栄養とは？＞ 野菜は、体に調子を整える働きをもつ栄養素を豊富に含みま す。ビタミンAやカリウム、食物繊維など健康を維持する上 で欠かせない栄養素ばかりです。これらが必要な量とるため には、1日350gの野菜摂取が推奨されています。	海藻類 魚介類	純米せんべい りんごゼリー 麦茶
5木	ごはん さけふりかけ		◎ちくわのいそべ揚げ はぐらうりのつぼ漬け和え 具だくさんみそ汁	⑥⑥ おいしい阿見発見！ ⑥⑥ ～はぐらうり～	緑黄色野菜 きのこ類	アップルパイ ハッピーターン 麦茶
6金	ごはん		中華丼の具 ◎シューマイ（2個） もやしのだんむり	5日に使用しているはぐらうりは”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。	いも類 豆 類	いちごの スティックケーキ ぱりんこ 麦茶
9月	ごはん		豚肉と野菜の中華炒め にらまんじゅう ふんわりたまごスープ	～スタミナ献立～ 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！	魚介類 種実類	黄桃コンポート ウエハース ジョア（ブレン）
10火	ごはん		鶏肉のバーベキューソース ツナサラダ（ドレッシング） 根菜たっぷり汁	＜食中毒にはご注意ください＞ まだまだ暑い日が続きます。気温が高い時は特に食中毒予防 が必要です。食品を購入したらずくに冷蔵庫に入れ、肉・ 魚を扱った調理器具はしっかり洗うなどして、食中毒を 予防しましょう！	卵 類 海藻類	たべっこBABY 野菜生活（緑）
11水	中華めん		しょうゆラーメンスープ 春巻き いちごヨーグルト	＜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。	いも類 豆 類	マーラーカオ 星たべよ 麦茶
12木	ごはん		さんまのかば焼き のり酢和え 冬瓜のみそ汁	＜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！	きのこ類 乳 類	フルーツセット （オレンジ・パイ） ベジたべる 麦茶
13金	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 お月見デザート	●十五夜献立● 	卵 類 種実類	スイートポテト 星のパフ 麦茶
17火	ごはん		ハヤシライス チキンナゲット（2個） 大根サラダ（ドレッシング） アップルシャーベット	～バターナッツかぼちゃ～ （阿見町三区上） 	緑黄色野菜 魚介類	おとっとと 型抜きレアチーズ きになる野菜 （白ぶどう）
18水	ロールパン		★豆乳コロッケ ハムサラダ（ドレッシング） バターナッツかぼちゃの 洋風スープ 洋なしコンポート	18日のスープは、阿見町でとれた「バターナッツか ぼちゃ」を使用しています。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。	海藻類 いも類	ミニアスパラガスポーロ オレンジジュース
19木	ごはん		いかのケチャップ和え 野菜のひじき和え 豚汁	～空芯菜（くうしんさい）～ （阿見町三区上） 	卵 類 きのこ類	ハッピーターン バナナ 麦茶
20金	ごはん		春雨入りマーボー豆腐 ◎ぎょうざ（2個） 空芯菜のサラダ（ドレッシング）	20日のサラダは、阿見町でとれた「空芯菜」を使用 しています。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が豊富で す。	魚介類 果物類	白桃のジュレ ぼたぼた焼き 麦茶
24火	ごはん		とり肉の甘だれがけ かみかみサラダ（ドレッシング） ワンドンスープ	★★竹来中学校1クエスト献立★★	いも類 豆 類	お米のタルト 星たべよ 麦茶
25水	ソフトめん		ミートソース オムレツ グリーンサラダ（ドレッシング） フルーツセット（オレンジ・パイ）	世界食べ物紀行～タイ～（26日） 「ガバオ」はハーブという意味があり、日本語で「バ ジル炒めごはん」と言われます。タイでは春雨（ウン セン）を使ったサラダも有名です。世界三大スープの ひとつでもある、酸味のある味が特徴のトムヤムクン もタイの代表的な料理です。 	きのこ類 果物類	ミニデニッシュ ばかうけ 麦茶
26木	ごはん		ガバオライスの具 春雨サラダ（ヤムウンセン） トムヤムクン風スープ		卵 類 海藻類	ミルクプリン ソフトサラダ 麦茶
27金	ごはん		大豆ミートのキーマカレー ささみのサラダ 梨ゼリー	＜大豆ミート＞ 大豆ミートは、油分を絞った大豆を乾燥させることで、お肉 の食感に似せた加工食品です。低脂質で、たんぱく質や食物 繊維、ビタミンEも豊富に含まれます。	種実類 魚介類	さつまいもと 栗のタルト 型抜きチーズ 麦茶
30月	ごはん のりふりかけ		いわしのしょうが煮 和風サラダ（ドレッシング） けんちゃん汁	＜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。	肉 類 緑黄色野菜	クリームパン 野菜生活（紫）

※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。

★ ソース ◎ しょうゆ