



ひ	よう	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	ざいりょう			エネルギーたんぱくしつ	ひとくちメモ
					ねつやちからになる	ちやにくやほねになる	からだのちょうしをととのえる		
1	すい	セルフバーガー		なつやさいぼ トマト てりやきパティ じゃが かんパン	まるパン かんパン 	ぎゅうにゅう ベーコン てりやきパティ	かぼちゃ たまねぎ トマト なす にんじん スッキーニ コーン とうがん レタス えだまめ	594 23.8	ながかった夏休みが終わり、2学期が始まりました。まだまだ暑い日が続きます。早寝・早起き・朝ごはんでは生活のリズムを整えましょう。
2	もく	むぎごはん		ポークハヤシ オムレツ フルーツヨーグルト	こめ むぎ パター あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ オムレツ ヨーグルト クリーム	たまねぎ にんじん しめじ にんにく マッシュルーム バナナ グリンピース みかん おうとう パイン りんご	755 25.4	朝ごはん食べてきましたか？朝ごはんを食べないと、1日の活動スイッチが入らず、体がだるくなったり、生活のリズムがくずれて、かぜをひきやすくなったりします。朝ごはんをしっかり食べて登校しましょう。
3	きん	むぎごはん		サンラータンスープ ぶたにくのむいため アーモンドカル	こめ むぎ ごまあぶら さとう アーモンド あぶら ごま	ぎゅうにゅう とりにく さとう たまご ぶたにく	きくらげ にんじん しいたけ たけのこ ねぎ たまねぎ キャベツ きゅうり にんにく しょうが レモン	659 30.4	今日9月3日はクエン酸の日。クエン酸には体の疲れをとってくれる働きや、食欲をアップさせてくれる働きもあります。今日の給食の梅干し・レモン・酢には、クエン酸がたくさん含まれています！
6	げつ	あげパン		ポークビーンズ ひじきサラダ	コッペパン さとう じゃがいも あぶら	きなこ ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン ハム ひじき だいず チーズ	にんじん たまねぎ しめじ えだまめ にんにく きゅうり キャベツ コーン	618 22.5	今日は、語呂合わせで「黒の日」です。黒豆、黒ごま、ひじきなど、色の黒い食べものは、ビタミンやミネラルが豊富で体調を整えてくれるものも多く、夏から秋へと季節が変わるこの時期にはおすすめです。
7	か	ジュシーごはん		もずくスープ ゴーヤチャンプル パインスティック	こめ あぶら ごまあぶら	ぶたにく さつまあげ ベーコン ぎゅうにゅう とうふ あつあげ たまご	にんじん ごんぶ しいたけ ねぎ もずく たまねぎ えのきたけ にがうり もやし パイン	612 25.8	今日は沖縄の料理。沖縄は、気温の高いことや、歴史的に日本と中国の両方の文化の影響を受けています。豚の飼育に適しているので、豚肉をよく食べ頭からしっぽまで、すてることなく、いろいろな料理に利用するそうです。
8	すい	ガーリックトースト		なすいり ミートスパゲティ イタリアンサラダ	ソフトフランスパン マーガリン スパゲティ オリーブオイル	ぎゅうにゅう ベーコン ぎゅうにく ぶたにく チーズパウダー	にんにく パセリ たまねぎ なす トマト キャベツ にんじん ピーマン グリルピース きゅうり	694 25.5	パセリに入っているなすが入っています。秋なすは嫁にくわせめという言葉があります。秋なすはおいしすぎてお嫁さんに分けてあげずに食べてしまおうという意味もあります。1人全部で食べてしまいたいくらいおいしい秋なすを味わって食べてください。
9	もく	きょうらぎごはん		とりごぼろじる きっかしゅうまい しおこんぶあえ	こめ こんにやく さといも さとう ごまあぶら でんぶ しゅうまいのかわ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ごんぶ たまご あつあげ	にんじん ごぼろ しいたけ ねぎ たまねぎ しょうが ピーマン もやし キャベツ えだまめ	646 27.0	9月9日は、重陽の節句。菊の花が咲く時期なので、菊の節句ともいいます。今から1200年前、中国からき他菊の花がめずらしく、菊の花を使って、お祝いをお願いごとをしていたそうです。今日は、錦糸たまごを菊の花びらに見立て、しゅうまいを作りました。
10	きん	むぎごはん		スーミータン マーボー豆腐 やきぎょうざ	こめ むぎ でんぶ ごまあぶら あぶら さとう	ぎゅうにゅう たまご とうふ ぶたにく ハム ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ なす たら にんにく ねぎ コーン しょうが	683 25.3	麻婆豆腐には秋なすも入っています。なすの皮には、アントシアニンといってブルーベリーと同じ成分が含まれています。目の疲れや視力の回復、血管をきれいにする働きがあります。
13	げつ	UFOパン		にくだんごと とうがんのスープ かみかみサラダ	まるパン こむぎこ マーガリン でんぶ さとう アーモンド	たまご ぎゅうにゅう にくだんご ベーコン だいず いりこ ハム	たまねぎ しょうが にんじん とうがん しめじ ねぎ キャベツ きゅうり	598 21.3	今日は、夏が旬の冬瓜を使ったスープです。とうがんを漢字で書くと、冬・瓜。夏に収穫した冬瓜は、そのまま涼しいところに保管しておくで、冬まで保存することができます。
14	か	とりのてりやきどん		ぐだくさんみそしる きゅうりとワカメの すのもの	こめ むぎ あぶら さとう でんぶ こんにやく	とりにく ぎゅうにゅう とうふ いりこ ツナ あげ わかめ	にんにく ねぎ たまねぎ ごぼろ ピーマン にんじん だいこん しいたけ きゅうり	605 22.7	みそは、私たち日本人に欠かせない調味料であり、栄養豊富な大豆発酵食品です。みそは、古くから日本人の健康を支えてきました。熊本には、全国で唯一、みその神様が祭られている味噌天神宮があります。
15	すい	ミルクパン		ひじきスパゲティ コールスローサラダ	ミルクパン あぶら パター スパゲティ さとう	ぎゅうにゅう あげ とりにく ハム ひじき	もやし しめじ にんじん たまねぎ いんげん きゅうり キャベツ コーン	611 23.5	ひじきは食物繊維をはじめカルシウムやミネラルが豊富な食べ物なので、ひじき食べて健康で長生きをしてほしいという願いをこめて、今日、9月15日は、ひじきの日です。
16	もく	きょうらぎごはん		つぼんじる さんまのしおやき いもづるきんぴら	こめ こんにやく さといも さとう あぶら	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ いりこ さんま てんぶら	ごぼろ にんじん しいたけ ねぎ いもづる	673 27.3	さんまは秋の味覚の代表です。最近では温暖化の影響からか、毎年、漁獲量が減っているそうです。さんまの脂に含まれているEPA・DHAは血液を作る働きがあり、DHA・EPAは、頭の働きをよくする効果があります。
17	きん	むぎごはん		わかめスープ ヤンニョムチキン ナムル	こめ むぎ でんぶ さとう ごまあぶら あぶら ごま	ぎゅうにゅう とうふ とりにく わかめ たまご	えのきたけ にんじん コーン たまねぎ たら にんにく もやし ほうれんそう	679 24.8	ヤンニョムチキンは、韓国のワイドチキンです。「ヤンニョム」という甘辛いソースをワイドチキンからめたもので、人気があり、韓国ではよく食べられています。
21	か	じゅうごや カレーライス		ハンバーグ おつきみ フルーツしらたま	こめ むぎ さといも じゃがいも さとう しらたまもち ゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにく ハンバーグ	たまねぎ にんじん トマト えだまめ にんにく みかん パイン おうとう バナナ	739 22.3	十五夜は、一年のなかで一番きれいなまん丸の月が見える日のことです。お月見は、豊作を祝うことでもあります。芋、栗、枝豆など、収穫されたばかりの農作物をお供えし、収穫に感謝します。
22	すい	コッペパン		タイピーエン うまかコロッケ れんこんサラダ	コッペパン あぶら はるさめ ごまあぶら コロッケ ジャム	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム いか ちくわ かまぼこ うずらたまご	きくらげ にんじん たまねぎ キャベツ たら れんこん コーン きゅうり	627 21.5	太平燕は熊本発の中華料理。熊本県民は給食などでもなじみがありますが、他の県ではほとんどないそうです。うまかコロッケは、熊本市の小中学生がかんがえたアイデア料理！馬肉を使ったのと、熊本弁のうまかをかけてあります。
24	きん	いもくりごはん		さわにわん はるさめの すのもの なし	こめ くり さつまいも あぶら さとう はるさめ	ぎゅうにゅう ベーコン ハム わかめ	にんじん だいこん しいたけ しめじ えのきたけ なし まいたけ ねぎ きゅうり	588 15.6	梨も秋の味覚の1つです。梨の成分はほとんどが水分で、体の熱をとり、冷ましてくれます。また、咳やのどの炎症を鎮める働きもあります。熊本は荒尾梨が有名です。
27	げつ	にんじんパン		わかめうどん するめあえ いがぐりあげ	にんじんパン うどん ごま さつまいも パター さとう こむぎこ そうめん あぶら	ぎゅうにゅう とりにく あげ かまぼこ さきいか たまご わかめ	にんじん たまねぎ ねぎ きゅうり キャベツ しいたけ	606 23.0	いがぐり揚げは名前の通り、秋の味覚の1つの栗をイメージして作りました。中身はさつまいもで、まわりのトゲトゲにはそうめんを使っています。
28	か	むぎごはん		ジュリアンスープ なすバーグ ほうれんそうのソテー	こめ あぶら パンこ むぎ さとう でんぶ オリーブオイル	ぎゅうにゅう ハム とうふ たまご ぶたにく	たまねぎ にんじん もやし なす キャベツ えのきたけ ピーマン パセリ ほうれんそう コーン しめじ	615 23.1	フランス語でジュリアンは、女性の髪のように細いという意味です。なので、スープの具は千切りになっています。手作りハンバーグ には、おいしい秋なすがたくさん入っています。
29	すい	ハムパン		フィヤベース スパサラダ	パンきじ じゃがいも スパゲティ	ハム チーズ ベーコン ぎゅうにゅう ツナ いか あさり さかな	たまねぎ パセリ にんじん トマト キャベツ コーン きゅうり		フィヤベースは、フランスの料理。魚介類と香味野菜を煮込んだ鍋料理。今日は、大草の鯛のアラからダシをとって作ります。ロシアのボルシチ、中国のフカヒレスープとならんで、世界三大スープと言われています。
30	もく	さんしょくごはん		あきのすいとんじる くるみあえ	こめ むぎ さとう さつまいも すいとん くるみ	とりにく たまご ぎゅうにゅう あつあげ	しょうが はくさい にんじん えだまめ れんこん だいこん しいたけ コーン ねぎ キャベツ きゅうり もやし	675 29.0	9月30日はくるみの日。くるみはブレインフードとも呼ばれます。ブレインは英語で「脳」のこと。くるみには脳の働きをよくする効果があります。