

9月

## 給食献立予定表

下野市立 国分寺学校給食センター【小学校】

※食物アレルギーを新たに発症した場合は、学校にお知らせください。

使用食品 ( )は食品に含まれるアレルギーです

おもに体をつくるあか

おもに体の調子を整えるみどり

おもにエネルギーのもとになるきいろ

たんぱく質(カルシウム)

無機質(カルシウム)

ビタミン・無機質

炭水化物

脂質

エネルギー(kcal)

たんぱく質(g)

脂質(g)

塩分(g)

今月の献立のねらい

夏バテを回復する食事

※

気象状況や予算の都合で、献立が変更になる場合があります。

一口メモ

635

18.1

24.2

3.4

649

28.3

24.1

2.7

637

25.3

24.3

2.2

619

23.2

21.5

1.8

605

26.4

20.1

2.1

656

21.7

22.0

2.2

593

26.1

18.7

1.5

580

26.7

18.9

2.0

610

27.6

21.1

2.3

6136

27.2

21.1

2.0

645

26.7

22.5

2.4

| 日曜    | 今日の給食のねらい                  | こんだて                    | 使用食品 ( )は食品に含まれるアレルギーです |                     |                         |              |            | エネルギー(kcal) | たんぱく質(g)                       | 脂質(g)    | 塩分(g)  | 一口メモ                                                                                                                    |
|-------|----------------------------|-------------------------|-------------------------|---------------------|-------------------------|--------------|------------|-------------|--------------------------------|----------|--------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|       |                            |                         | おもに体をつくるあか              | おもに体の調子を整えるみどり      | おもにエネルギーのもとになるきいろ       | たんぱく質(カルシウム) | 無機質(カルシウム) | ビタミン・無機質    | 炭水化物                           | 脂質       |        |                                                                                                                         |
| 1(月)  | 酢を使った<br>麺料理で<br>夏バテ<br>対策 | 主食 冷やし中華(中華麺)           |                         |                     |                         |              |            |             | ちゅうかめん(小麦)                     | ごまあぶら    |        | 夏を代表する麺料理、冷やし中華は、ゆでて水でしめた中華麺の上に具材をのせて、冷たいタレをかけて食べる料理です。酢のきいたさっぱりしたタレが、食欲をかきたてますね。今日はお楽しみデザートも用意しました。久しぶりの給食を楽しく食べてください。 |
|       |                            | 副菜 //                   | ハム 鶏卵                   | くわわかめ               | にんじん きゅうり もやし           |              |            |             | さとう でんぶ                        |          |        |                                                                                                                         |
|       |                            | 主菜 //                   |                         |                     |                         |              |            |             | さとう                            | ごまあぶら    |        |                                                                                                                         |
|       |                            | 主菜 春巻き                  | ぶた肉                     | にんじん たまねぎ キャベツ しょうが | いたけ                     |              |            |             | こむぎこ はるさめ さとう 米                | サラダあぶら   |        |                                                                                                                         |
|       |                            | その他 お楽しみデザート            |                         |                     | レモン                     |              |            |             | さとう                            |          |        |                                                                                                                         |
| 2(火)  | チーズトーストを味わおう               | 主食 手作りチーズトースト           |                         | チーズ                 |                         |              |            |             | パン(小麦・乳)                       |          |        | チーズは牛乳を固めて水分を取り除いて作られます。500以上の種類があるそうです。今日は食パンにチーズをのせて焼いた「チーズトースト」です。1枚1枚調理員さんたちが丁寧にチーズをのせて焼きました。                       |
|       |                            | 主菜 チキンピーズ               | とり肉 だいず                 |                     | トマト にんじん たまねぎ           |              |            |             | じゃがいも プラウントウ(小麦・牛肉・豚肉・りんご) さとう | サラダあぶら   |        |                                                                                                                         |
|       |                            | 副菜 海藻のイタリアンサラダ          |                         | わかめ こんぶ             | キャベツ きゅうり にんじん          |              |            |             | ドレッシング(りんご)                    |          |        |                                                                                                                         |
|       |                            | その他 牛乳                  |                         | 牛にゅう                |                         |              |            |             |                                |          |        |                                                                                                                         |
| 3(水)  | かばすとレモンで夏を乗り切ろう            | 主食 下野市産米のご飯             |                         |                     |                         |              |            |             | 米                              |          |        | かばすやレモンのすっぱい味は、それぞれに含まれるクエン酸によるもので、からだの疲れをとるのに効果的です。また、暑さで食欲がないときに、さっぱりとした酸味は、暑い日に食欲を高めてくれますね。                          |
|       |                            | 主菜 さんまのかばすレモン煮          | さんま                     |                     | かばす レモン                 |              |            |             | さとう でんぶ                        |          |        |                                                                                                                         |
|       |                            | 副菜 スタミナたっぷり豚にら炒め        | ぶた肉                     |                     | にんにく にら もやし             |              |            |             | でんぶ 米                          | サラダあぶら   |        |                                                                                                                         |
|       |                            | 副菜 炒めごぼうの香りが美味しいみそ汁     | あまあげ みそ                 | だしにぼし               | にんじん ごぼう こまつな           |              |            |             | じゃがいも                          | サラダあぶら   |        |                                                                                                                         |
|       |                            | その他 牛乳                  |                         | 牛にゅう                |                         |              |            |             |                                |          |        |                                                                                                                         |
| 4(木)  | 香味野菜で食欲アップ                 | 主食 下野市産米のご飯             |                         |                     |                         |              |            |             | 米                              |          |        | ユースリーチーのタレには、ねぎや生薑などの香味野菜が使われています。香味野菜とは、味を引き立てるために使われる野菜のことです。他には、「にら」や「みょうが」などがあります。香りを味わいましょう。                       |
|       |                            | 主菜 ユースリーチー              | とり肉                     |                     | ねぎ しょうが                 |              |            |             | 米                              | さとう でんぶ  | サラダあぶら |                                                                                                                         |
|       |                            | 副菜 大根のキムチ和え             |                         |                     | にら だいこん にんじん(りんご)       |              |            |             |                                |          |        |                                                                                                                         |
|       |                            | 副菜 春雨スープ                | ベーコン                    |                     | にんじん キャベツ きくらげ しょうが ねぎ  |              |            |             | はるさめ                           | サラダあぶら   |        |                                                                                                                         |
|       |                            | その他 牛乳                  |                         | 牛にゅう                |                         |              |            |             |                                |          |        |                                                                                                                         |
| 5(金)  | 豚肉で夏の疲れを回復                 | 主食 豚丼(ご飯)               |                         |                     |                         |              |            |             | 米                              |          |        | 豚肉に含まれるビタミンB1は、疲労回復に役立ちます。つるね煮、ごはんやパンなどに含まれる糖質を、体の中でエネルギーに変える時に必要です。豚丼をもりもり食べて、疲労回復!                                    |
|       |                            | 主菜 //                   | ぶた肉                     |                     | たまねぎ                    |              |            |             | しらたき さとう でんぶ                   |          |        |                                                                                                                         |
|       |                            | 副菜 生姜でさっぱりキャベツの浅漬け      |                         |                     | にんじん キャベツ きゅうり しょうが     |              |            |             | ごま                             |          |        |                                                                                                                         |
|       |                            | 副菜 生揚げのみそ汁              | なまあげ みそ                 | だしにぼし               | にんじん だいこん ねぎ            |              |            |             | こんにやく                          | サラダあぶら   | ごまあぶら  |                                                                                                                         |
|       |                            | その他 牛乳                  |                         | 牛にゅう                |                         |              |            |             |                                |          |        |                                                                                                                         |
| 8(月)  | スパイスで元気アップ!                | 主食 豆を美味しくキーマカレーライス(麦ご飯) |                         |                     |                         |              |            |             | 米 おおむぎ                         |          |        | カレーパウダーは、30種類以上のスパイスを組み合わせて作られています。スパイスには、様々な香りがあり、食欲を高める効果があるので、今の季節にピッタリです。今日は2種類の豆と牛肉・豚肉のひき肉・野菜と一緒に煮込んでカレー味に仕上げます。   |
|       |                            | 主菜 //                   | 牛肉 ぶた肉 ひよこめ しょういんげん 豆   |                     | トマト にんじん にんにく たまねぎ      |              |            |             | カレーパウダー(小麦・乳・大豆・りんご・バナナ・カカオ)   | サラダあぶら   |        |                                                                                                                         |
|       |                            | 副菜 彩り野菜サラダ              |                         |                     | きゅうり キャベツ パプリカ          |              |            |             |                                | サラダあぶら   |        |                                                                                                                         |
|       |                            | その他 卓産乳ヨーグルト            |                         | ヨーグルト               |                         |              |            |             |                                |          |        |                                                                                                                         |
|       |                            | その他 牛乳                  |                         | 牛にゅう                |                         |              |            |             |                                |          |        |                                                                                                                         |
| 9(火)  | 畑の肉大豆                      | 主食 下野市産米のご飯             |                         |                     |                         |              |            |             | 米                              |          |        | 大豆には、「畑の肉」と呼ばれるほど、たんぱく質が多く含まれています。そのほか、カルシウム、食物せんいも含まれています。高野豆腐は大豆が原料の食品です。鶏肉やかつお節のだしがじゅくりしみた高野豆腐を味わいましょう。              |
|       |                            | 主菜 カツオのフライ生姜醤油がけ        | カツオ だいず                 |                     | しょうが                    |              |            |             | パン                             | こむぎこ でんぶ | サラダあぶら |                                                                                                                         |
|       |                            | 副菜 もやしののりしめ             |                         | のり                  | こまつな もやし にんじん           |              |            |             |                                |          |        |                                                                                                                         |
|       |                            | 副菜 大根と高野豆腐の煮物           | とり肉 こうや豆腐 だしかつおぶし       |                     | にんじん せやいんげん だいこん しいたけ   |              |            |             | さとう でんぶ こんにやく                  | サラダあぶら   |        |                                                                                                                         |
|       |                            | その他 牛乳                  |                         | 牛にゅう                |                         |              |            |             |                                |          |        |                                                                                                                         |
| 10(水) | 梅の栄養について                   | 主食 下野市産米のご飯             |                         |                     |                         |              |            |             | 米                              |          |        | 梅干しの酸味のもとには、梅に含まれるクエン酸です。クエン酸は、疲れをからだに残さないようにするのに役立ちます。今日は、梅干しをゆでた野菜とちりめんじゃこと一緒に和え物に使っています。                             |
|       |                            | 主菜 豚肉のスタミナ炒め            | ぶた肉                     |                     | しょうが にんにく たまねぎ にんじん ビーツ |              |            |             | さとう                            | サラダあぶら   | ごま     |                                                                                                                         |
|       |                            | 副菜 小松菜とキャベツの梅じゃこ和え      |                         | ちりめんじゃこ             | こまつな キャベツ うめ(りんご) にんじん  |              |            |             | さとう                            |          |        |                                                                                                                         |
|       |                            | 副菜 豆腐とわかめのみそ汁           | とうふ みそ                  | だしにぼし わかめ           | ねぎ にんじん                 |              |            |             |                                |          |        |                                                                                                                         |
|       |                            | その他 牛乳                  |                         | 牛にゅう                |                         |              |            |             |                                |          |        |                                                                                                                         |
| 11(木) | トマトを食べて、リコピンをとろう           | 主食 リコピンたっぷりトマトナポリタン     | ウインナー ハム                | チーズ                 | にんじん トマト ビーツ にんにく たまねぎ  |              |            |             | スパゲッティ                         | さとう      | サラダあぶら | リコピンは、トマトに含まれている赤い色素です。特に真っ赤なトマトには、たくさんのリコピンが含まれています。抗酸化作用があるので、健康な体づくりに効果があるとされています。                                   |
|       |                            | 主菜 オムレツ                 | たまご                     |                     |                         |              |            |             | でんぶ                            | サラダあぶら   |        |                                                                                                                         |
|       |                            | 副菜 コーンサラダ               |                         |                     | にんじん キャベツ とうもろこし        |              |            |             |                                | サラダあぶら   |        |                                                                                                                         |
|       |                            | その他 牛乳                  |                         |                     |                         |              |            |             |                                |          |        |                                                                                                                         |
| 12(金) | かばちゃんについて知ろう               | 主食 おさかな丼(ご飯)            |                         |                     |                         |              |            |             | 米                              |          |        | かばちゃんのはきは冬のイメージがありますが、夏は旬の野菜です。かばちゃんには、からだの調子を整えてくれるカロテンや食物せんいも多く含まれています。今日は主要の香りをかきたてみそ汁の具に使いました。しっかり食べましょう!           |
|       |                            | 主菜 //                   | まぐろ                     |                     | しょうが さやいんげん しょうが        |              |            |             | しらたき さとう                       | ごま       |        |                                                                                                                         |
|       |                            | 副菜 しめじのおひたし             | かつおぶし                   |                     | にんじん しめじ キャベツ           |              |            |             |                                |          |        |                                                                                                                         |
|       |                            | 副菜 生姜の香りが美味しいかばちゃんのみそ汁  | とうふ みそ                  | だしにぼし               | かばちゃん たまねぎ こまつな しょうが    |              |            |             | でんぶ                            | サラダあぶら   |        |                                                                                                                         |
|       |                            | その他 牛乳                  |                         | 牛にゅう                |                         |              |            |             |                                |          |        |                                                                                                                         |
| 16(火) | 「根菜」とは?                    | 主食 親子丼(ご飯)              |                         |                     |                         |              |            |             | 米                              |          |        | 根菜とは、土の中にある根や、根と茎の部分を食べる、だいこん、にんじん、ごぼうなどの野菜のことです。食物せんいも多く、おなかの調子を整えるはたらきがあります。よくかんで食べましょう。                              |
|       |                            | 主菜 //                   | とり肉 たまご                 |                     | たまねぎ グリンピース             |              |            |             | さとう でんぶ                        |          |        |                                                                                                                         |
|       |                            | 副菜 キャベツときゅうりの昆布和え       |                         | こんぶ                 | キャベツ きゅうり にんじん          |              |            |             | ごまあぶら                          |          |        |                                                                                                                         |
|       |                            | 副菜 練りごまの香りがきいた根菜汁       | みそ                      | だしにぼし               | ごぼう にんじん だいこん ねぎ        |              |            |             | じゃがいも                          | ごま       | サラダあぶら |                                                                                                                         |
|       |                            | その他 牛乳                  |                         | 牛にゅう                |                         |              |            |             |                                |          |        |                                                                                                                         |

小学生(3~4年生) 一人一回あたりの学校給食摂取基準 エネルギー650kcal たんぱく質21.2~32.5g 脂質14.5g~21.6g 塩分2.0g未満

9月

# 給食献立予定表

下野市立 国分寺学校給食センター【小学校】

※食物アレルギーを新たに発症した場合は、学校にお知らせください。

使用食品（ ）は食品に含まれるアレルギーです

| おもに体をつくる<br>あか |                  | おもに体の調子を<br>整える みどり |  | おもにエネルギーの<br>もとになる きいろ |             |
|----------------|------------------|---------------------|--|------------------------|-------------|
| 魚・肉・卵<br>大豆製品  | 牛乳・乳製品・<br>小魚・海苔 | 野菜・くだもの・きのこなど       |  | 米・パン・<br>めん・いも         | 油・バター<br>ごま |
| たんぱく質          | 無機質<br>(カルシウム)   | ビタミン・無機質            |  | 炭水化物                   | 脂質          |

エネルギー  
(kcal)  
たんぱく質  
(g)  
脂質  
(g)  
塩分  
(g)

今月の献立のねらい  
夏バテを回復する食事

※ 気象状況や予算の都合で、  
献立が変更になる場合があります。

| 日曜    | 今日の給食<br>のねらい                                                                                                                 | こんだて                                                                                                 | たんぱく質                                            | 無機質<br>(カルシウム)      | ビタミン・無機質                                                        | 炭水化物                                                                               | 脂質                                        | エネルギー<br>(kcal)<br>たんぱく質<br>(g)<br>脂質<br>(g)<br>塩分<br>(g) | 一口メモ                                                                                                                  |
|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|---------------------|-----------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 17(水) | なすの<br>おいしい<br>季節です<br>                      | 主食 下野市産米のご飯<br>主菜 美味しい秋なすのマーボー炒め<br>副菜 ポークシュマイ(1個)<br>副菜 わかめスープ<br>その他 牛乳                            | ぶた肉 みそ<br>ぶた肉<br>とうふ                             |                     | にんじん しょうが にんにく たまねぎ ねぎ<br>たまねぎ しょうが<br>にんじん チンゲンサイ ねぎ           | さとう でんぶ<br>こむぎこ パンこ でんぶ<br>ごま サラダあぶら ごま                                            |                                           | 606<br>23.6<br>20.1<br>2.1                                | 秋は、なすが一番おいしくなる季節です。秋なすは、身がしまっておりしきが増すと言われています。油と相性がよく、揚げ物や今日のような炒め物にすると味も一層おいしくなります。                                  |
| 18(木) | 野菜を<br>食べよう                                                                                                                   | 主食 アジフライサンド(丸パン)<br>主菜 // (アジフライソースがけ)<br>副菜 // (小袋ドレッシング)<br>副菜 アーモンドサラダ<br>副菜 ミネストローネスープ<br>その他 牛乳 | おじ スケソウダラ と<br>うにゅう<br>ウインナー                     |                     | たまねぎ (ブルーネ)<br>キャベツ にんじん とうもろこし<br>にんじん トマト セロリ たまねぎ にんにく       | パン(小麦・乳)<br>パンこ さとう でんぶ<br>ドレッシング(大豆)<br>サラダあぶら アーモ<br>ンド<br>マカロニ じゃがいも<br>さとう でんぶ | サラダあぶら<br>サラダあぶら<br>サラダあぶら                | 719<br>23.7<br>31.5<br>3.4                                | 野菜にはビタミンやミネラルがたくさん含まれていて体の調子を整えてくれる働きがあります。1日にとる野菜の目標量は350g以上です。野菜をゆてたり、煮たりして火を通すと野菜の見た目が減るのてたくさん食べられます。              |
| 19(金) | しもつけ<br>いっぱい<br>                             | 主食 下野市産米のご飯<br>主菜 下野鶏の香味焼き<br>副菜 かんぴょうの炒め物<br>副菜 にらのかきたま汁<br>その他 牛乳                                  | とり肉<br>ぶた肉 さつまあげ<br>だしかつおぶし たまご                  |                     | ねぎ にんにく<br>かんぴょう ごぼう にんじん さやいんげん<br>たまねぎ にんじん にら                | さとう<br>さとう<br>でんぶ                                                                  | ごまあぶら<br>サラダあぶら ごまあぶら<br>ごま               | 601<br>28.1<br>19.4<br>1.9                                | 「しもつけいっぱいday」は、栃木県や下野市の食材を多く使った献立を実施します。今日は、下野市産の鶏肉をねぎやにんにく、調味料で味付けし、オーブンで焼きました。炒め物には、下野市特産のかんぴょうを使っています。             |
| 22(月) | 茎わかめ<br>について<br>知ろう<br>                      | 主食 下野市産米のご飯<br>主菜 ぼっかけの塩焼き<br>副菜 歯ごたえが美味しい茎わかめのきんぴら<br>副菜 豆乳の風味を味わう野菜のみそ汁<br>その他 牛乳                  | ホッケ<br>ぶた肉 さつまあげ<br>だしかつおぶし あぶら<br>あげ みそ とうにゅう   |                     | にんじん ごぼう<br>ねぎ にんじん だいこん ごぼう                                    | こんにゃく さとう<br>さつまいも                                                                 | サラダあぶら ごま<br>サラダあぶら                       | 583<br>26.9<br>16.5<br>2.3                                | 今日のきんぴらに使われている茎わかめは、わかめの中心の茎の部分を細く切ったものです。少しかたいので、よくかんで、美味しい歯ごたえを楽しみましょう。                                             |
| 24(水) | 栄養満点<br>切干大根<br>                            | 主食 豚肉と切干大根のビビンバ丼(ご飯)<br>主菜 // (具)<br>副菜 もやしのナムル<br>副菜 中華風スープ<br>その他 牛乳                               | ぶた肉 あぶらあげ<br>もやし きゅうり にんじん にんにく<br>ベーコン とうふ      |                     | きりぼしだいこん にんにく しょうが しいたけ<br>にんじん たけのこ チンゲンサイ ねぎ                  | さとう<br>ごまあぶら<br>サラダあぶら                                                             | サラダあぶら ごまあぶら<br>ごまあぶら                     | 600<br>24.4<br>22.5<br>2.2                                | 切干大根は、大根を切って天日で干して乾燥させて作られます。干すことで長い期間保存もでき、甘みとうま味が増え、栄養が濃くなります。特に、カルシウムや食物せんいがとりやすくなります。                             |
| 25(木) | 夏バテ<br>解消には<br>栄養バランス<br>のよい食<br>事<br>     | 主食 いりこ菜飯<br>主菜 厚焼きたまご<br>副菜 小松菜のからし和え<br>副菜 レモンで疲労回復!塩肉じゃが<br>その他 季節のデザート<br>その他 牛乳                  | かつおぶし みそ<br>たまご たしかつおぶし<br>ぶた肉 えだまめ(大豆)<br>ツナ みそ | しらすい(わし)<br>あおな     | あおな<br>さとう<br>にんじん じゃがいも<br>さとう                                 | ごま<br>サラダあぶら<br>サラダあぶら<br>さとう                                                      | ごま<br>サラダあぶら<br>サラダあぶら<br>さとう             | 662<br>24.8<br>17.1<br>2.2                                | 夏バテを解消するための3つのポイント<br>①疲れの回復に欠かせないたんぱく質をとる<br>②体調を整えるにはビタミンを<br>③ミネラルの補給も欠かせません<br>主食・主菜・副菜のそろった食事をしっかりととりましょう。       |
| 26(金) | 今年最後の<br>冷やしど<br>んを天ぷら<br>と一緒に味<br>わおう<br> | 主食 冷やしうどん(うどん)<br>主菜 // (小袋めんつゆ)<br>主菜 ちくわの磯部揚げ(1個)<br>副菜 野菜のかき揚げ<br>副菜 キャベツとツナのごまみそ和え<br>その他 牛乳     | だしかつおぶし<br>ちくわ<br>だいず<br>ツナ みそ                   | だしにぼし だしこんぶ<br>あおのり | きとう<br>しめじ にんじん ごぼう たまねぎ<br>にんじん キャベツ もやし                       | きとう<br>さとう<br>ごま                                                                   |                                           | 647<br>22.0<br>25.9<br>3.8                                | なぜ「うどん」という名前?<br>奈良時代に、小麦粉の皮に餡子を入れて煮た「こんどん」という、おまんじゅうのような食べ物が中国から伝わりました。その後、「こんどん」は「うどん」と呼ばれるようになり、「うどん」になったといわれています。 |
| 29(月) | いかに<br>ついて<br>知ろう                                                                                                             | 主食 下野市産米のご飯<br>主菜 いかのチリソース<br>副菜 パンサンスー<br>副菜 とうもろこしスープ<br>その他 牛乳                                    | いか<br>ハム<br>たまご                                  |                     | トマト にんにく しょうが ねぎ たまねぎ<br>きゅうり もやし にんじん<br>とうもろこし ねぎ しょうが チンゲンサイ | こむぎこ でんぶ<br>さとう はるめ<br>でんぶ                                                         | サラダあぶら ごまあぶら<br>ごまあぶら ごま サラダあぶら<br>サラダあぶら | 634<br>21.2<br>21.3<br>2.4                                | いかには、筋肉などからだをつくるもとになるたんぱく質や、疲れをとるのに役立つ「タウリン」という栄養素が多く含まれています。また、かみごたえのあるいかをしっかりとむことで、あごや口の筋肉が発達します。                   |
| 30(火) | きのこの<br>栄養に<br>ついて<br>                     | 主食 ひじきご飯<br>主菜 ハンバーグきのこソース<br>副菜 鉄分豊富な小松菜と生揚げのみそ汁<br>その他 牛乳                                          | あぶらあげ だいず とう<br>ぶた肉 とり肉 だいず<br>なまあげ みそ だしかつおぶし   | ひじき                 | にんじん さやいんげん<br>たまねぎ しめじ えのきたけ にんにく<br>こまつな にんじん ねぎ              | 米 こんにゃく さとう<br>さとう でんぶ                                                             | サラダあぶら                                    | 640<br>27.1<br>20.5<br>2.0                                | ハンバーグソースに、風味や食感の違い、2種類のきのこ、ぶなしめじとえのきたけを使っています。きのこには、おなかの調子を整えるはたらきのある食物せんいが含まれています。                                   |

9月の献立は、夏休みが終わって学校での活動が始まり、夏の疲れがでてくる今に効果的なお酢やレモンを使った料理や、香りの良い生姜や炒めた葱を使って作る食欲増進のメニューです。  
モリモリ食べて、夏の疲れを吹き飛ばして元気に活動しましょう。

