9 がつのよていこんだてひょう

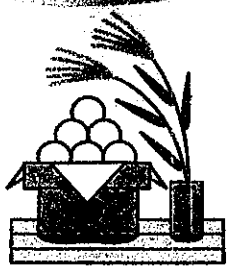
令和3年度　　岡本小学校

日	曜日	こんだてめい しゅしょく	のみもの	おかず	あかの食品 からだをつくるもの	きいろの食品 ねつや力になるもの	みどりの食品 体のちょうしをととのえるもの	＊印の配る数
13	月	そぼろどんぶり	ぎゅうにゅう	けんちんじる みかんゼリー	ぎゅうにゅう とりにく たまご とうふ	ごはん あぶら さとう じゃがいも ゼリー	ごぼう にんじん さやえんどう だいこん こんにゃく ねぎ	
14	火	ソフトメン	ぎゅうにゅう	カレーじる アメリカンドック やさいサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく アメリカンドック	ソフトめん あぶら ドレッシング	たまねぎ にんじん ねぎ ほうれんそう キャベツ きゅうり コーン	
15	水	わかめごはん	ぎゅうにゅう	みそしる(こうやとうふ・キャベツ・わかめ) のりごまチキン もやしのナムル	ぎゅうにゅう こうやとうふ みそ とりにく ハム	ごはん あぶら さとう ごまあぶら	キャベツ わかめ もやし きゅうり にんじん	
16	木	コッペパン	ぎゅうにゅう	キャベツベーコンスープ あらびきウィンナー ペンネのトマトソース	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく ウィンナー	パン スパゲティ	キャベツ にんじん もやし ほうれんそう たまねぎ グリンピース	＊ 1～6年 2本
17	金	ごはん	ぎゅうにゅう	ふしめんじる さんまのおかかに じゃがいものきんぴら	ぎゅうにゅう あぶらあげ さんま さつまあげ	ごはん ふしめん さとう じゃがいも	にんじん キャベツ ほうれんそう いんげん	
21	火	まるがたパン	ぎゅうにゅう	にんたまじゃスープ ハンバーグ ブロッコリー おつきみゼリー	ぎゅうにゅう ベーコン ハンバーグ	パン こむぎこ さとう じゃがいも でんぷん マーガリン ゼリー	たまねぎ にんじん ブロッコリー	
22	水	マーボーどん	ぎゅうにゅう	はるさめスープ パイン(かん)	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ	ごはん はるさめ でんぷん ごまあぶら	たまねぎ にんじん もやし ねぎ たけのこ ほうれんそう パイン	
24	金	ごはん	ぎゅうにゅう	ごもくじる だいずととりにくのトマトに ゆかりづけ	ぎゅうにゅう だいず とりにく あぶらあげ	ごはん でんぷん あぶら	だいこん にんじん ごぼう ほうれんそう キャベツ しそ	
27	月	あおなごはん	ぎゅうにゅう	みそしる(じゃがいも・わかめ・もやし) あつやきたまご きりぼしだいこんのにもの	ぎゅうにゅう みそ たまご ちくわ あぶらあげ	ごはん じゃがいも さとう	あおな わかめ にんじん もやし きりぼしだいこん	
28	火	バターロールパン	ぎゅうにゅう	ごもくやきそば にくだんごスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく	パン ちゅうかめん あぶら	もやし にんじん わかめ ほうれんそう たけのこ キャベツ たまねぎ	
29	水	ポークカレー	ぎゅうにゅう	そくせきづけ フルーツしらたま	ぎゅうにゅう ぶたにく	ごはん しらたまこ じゃがいも ごま カレールー	たまねぎ にんじん たくあん キャベツ きゅうり みかん パイン もも	
30	木	あげパン	ぎゅうにゅう	ABCスープ ごまてりやきチキン もやしのカレーいため	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく	パン あぶら さとう じゃがいも マカロニ	にんじん たまねぎ キャベツ もやし ピーマン	

給食回数・・・12回

- 今月の給食目標は《食事マナーを身につけよう》です。
- 今月の平均栄養価は、エネルギー:658kcal たんぱく質:24・3g 脂肪:19．2g 塩分:2．2gです。

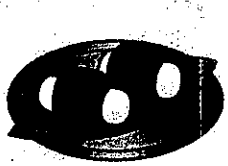
秋の風物詩 お月見



秋の行事の一つに「お月見」があります。十五夜（旧暦8月15日）に、農作物の収穫を祝って月見団子や里いもなどをお供えし、月を眺めるもので、平安時代に中国から伝わった風習がもとになっています。現在の暦では、十五夜の日は毎年変わり、今年は9月21日です。月見団子は、満月に見立てた丸い形の所が多いですが、地域によってさまざまです。

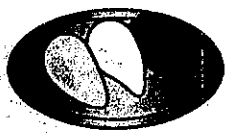
地域によって違う？月見団子

関西地方



里いものような形で、あんこを巻き付けてある。

愛知県を中心に東海



里いものような形で、ピンク・白・茶の3色。

静岡県西部地方

へそのように真ん中がくぼんだ形で、「へそもち」の名で親しまれる。