




<p>「かみかみマーク」が入っている日は特にしっかりかんで食べて欲しい日です。ひとくち15~30回を目標によくかんで食べる習慣を身につけてくださいね。</p>  <p>かみかみマーク</p>	<p>3日(火)</p> <p>夏野菜カレー</p> <p>◎こめ 牛乳</p> <p>おおむぎ 牛乳</p> <p>とり肉</p> <p>にんにく</p> <p>しょうが</p> <p>たまねぎ</p> <p>にんじん</p> <p>なす</p> <p>ゴーヤ</p> <p>ピーマン</p> <p>トマト</p> <p>りんご</p> <p>えりんぎ</p> <p>カレールー</p> <p>赤ぶどう酒</p> <p>油</p> <p>コンソメ</p> <p>ケチャップ</p> <p>ウスターソース</p> 	<p>4日(水)</p> <p>ジャージャーうどん</p> <p>◎吉野くず 入りうどん</p> <p>牛乳</p> <p>牛乳</p> <p>えだ豆</p> <p>えだ豆</p> <p>あまなつあん</p> <p>あまなつ</p> <p>あん</p> <p>にんじん</p> <p>しょうが</p> <p>たまねぎ</p> <p>ごぼう</p> <p>とうもろこし</p> <p>なす</p> <p>小松菜</p> <p>にんじん</p> <p>しいたけ</p> <p>酒</p> <p>テンメンジャン</p> <p>みそ</p> <p>赤みそ</p> <p>しょう油</p> <p>さとう</p> <p>中華だし</p> <p>かたくり粉</p> 	<p>5日(木)</p> <p>あんかけ丼</p> <p>◎こめ 牛乳</p> <p>おおむぎ 牛乳</p> <p>とり肉</p> <p>もやし</p> <p>白菜</p> <p>小松菜</p> <p>にんじん</p> <p>ごま油</p> <p>中華だし</p> <p>酒</p> <p>しょう油</p> <p>みりん</p> <p>さとう</p> <p>こしょう</p> <p>かたくり粉</p> <p>切り干し大根</p> <p>の甘酢煮</p> <p>切り干し大根</p> <p>にんじん</p> <p>油揚げ</p> <p>油</p> <p>酢</p> <p>さとう</p> <p>しょう油</p> <p>酒</p> <p>みりん</p> <p>ごま</p>	<p>6日(金)</p> <p>ハヤシライス</p> <p>◎こめ 牛乳</p> <p>おおむぎ 牛乳</p> <p>豚肉</p> <p>たまねぎ</p> <p>にんじん</p> <p>ぶなしめじ</p> <p>ブロッコリー</p> <p>ほうれん草</p> <p>油</p> <p>赤ぶどう酒</p> <p>ハヤシルウ</p> <p>さとう</p> <p>ウスターソース</p> <p>大根と</p> <p>水菜のサラダ</p> <p>大根</p> <p>水菜</p> <p>ドレッシング</p> <p>手作り</p> <p>とろけるプリン</p> <p>牛乳</p> <p>生クリーム</p> <p>◎卵</p> <p>さとう</p>
	<p>エネルギー 小 670kcal 大 848kcal</p> <p>たんぱく質 小 21.4g 大 26.2g</p>	<p>エネルギー 小 609kcal 大 735kcal</p> <p>たんぱく質 小 25.1g 大 29.8g</p>	<p>エネルギー 小 609kcal 大 735kcal</p> <p>たんぱく質 小 20.6g 大 25.2g</p>	<p>エネルギー 小 735kcal 大 951kcal</p> <p>たんぱく質 小 23.4g 大 28.9g</p>



9日(月) 防災99給食

ごはん ◎こめ 牛乳

魚肉ソーセージ

エコきんぴら

にんじん

れんこん

さやいんげん

大豆

ごま

ごま油

みりん

だしの素

さとう

しょう油

根菜のみそ汁

豚肉

たまねぎ

切り干し大根

ごぼう

みそ

だしの素

かつおだし

かんぱん

かんぱん

いつもはむいてしまう野菜の皮も使って調理します!!

10日(火) 新札発行記念給食

ごはん ◎こめ 牛乳

いわしの梅煮 (津田梅子)

きゅうりとキャベツの酢の物 (北里柴三郎)

きゅうり

キャベツ

にんじん

酢

ごま

さとう

しょう油

なすとじゃがいものみそ汁 (渋沢栄一)

なす

じゃがいも

たまねぎ

◎青ねぎ

油揚げ

わかめ

うるめ節

みそ

新札のり

味付のり

11日(水)

麦ごはん ◎こめ おおむぎ

牛乳

牛乳

ちくわ天のマーメイドソースかけ

ちくわ

天ぷら粉

油

レモン汁

マーメイドジャム

にんにく

しょう油

酒

さとう

みりん

かたくり粉

高野の粉の煮物

高野の粉

たまねぎ

◎青ねぎ

しいたけ

だしの素

しょう油

酒

さとう

みりん

さわにわん

とり肉

大根

ごぼう

にんじん

みつば

しょう油

みりん

だしの素

うるめ節

しっかりかんで食べよう! かみかみマーク

12日(木)

パン

パン

牛乳

牛乳

フランクフルト

フランクフルト

ケチャップ

切り干し大根のカレーソース

切り干し大根

キャベツ

たまねぎ

もやし

コンソメ

こしょう

しょう油

カレールー

カレー粉

かたくり粉

レタススープ

レタス

たまねぎ

にんじん

ぶなしめじ

ズッキーニ

コンソメ

こしょう

13日(金) 千円札「北里柴三郎」の出身地「熊本県の料理」

麦ごはん ◎こめ おおむぎ

れんこんのはさみ揚げ

れんこんのはさみ揚げ

油

高菜ちりめん

高菜漬け

ちりめんじゃこ

キャベツ

ごま

ごま油

さとう

しょう油

みりん

酒

牛乳

牛乳

タイピーエン

はるさめ

えのきたけ

白菜

にんじん

たまねぎ


にら

中華だし

しょう油

こしょう

ごま油



9月9日は「防災99給食」です!!

「ローリングストック」で無理のない備蓄を!

夏から秋にかけては台風が多く発生する時期です。また南海トラフ地震も心配されています。停電や断水を想定して水や食料品を準備したり、日常的に食料品を少し多めに買い置きし、使ったら買い足す「ローリングストック」を実践することで、無理なく備えることができます。「防災」について改めて考えてみませんか?

ローリングストックのポイント

備える

水	食料品	その他
<ul style="list-style-type: none"> 1人1日3リットル×3日分以上必要。 	<ul style="list-style-type: none"> 食べ慣れているもの。 保存性の高いもの。 調理不要で食べられるもの。 	<ul style="list-style-type: none"> ポリ袋、ラップ、アルミホイル、ウェットティッシュ、使い捨て容器など。 カセットコンロ・ボンベ。

買う・買い足す

- 家族の人数や好み、栄養バランスを考える。
- 使った分を買い足す。

食べる・使う

- 賞味期限が切れる前に消費する。
- 古いものから使う。

約20年ぶりに新しいお札が発行されました。みなさんはもう見ましたか?使いましたか?

お札に新しくデザインされた3人に、ちなんだ給食が登場!!

13(金)新千円札
きたさとしばさぶろう
北里柴三郎の出身地
くまもと
熊本県の料理


19(木)新五千円札
つだうめこ
津田梅子の留學先
アメリカの料理

27(金)新一万円札
しぶさわえいいち
渋沢栄一の留出身地
さいたま
埼玉県の料理

日本銀行が「日本銀行券」として正式なお札として日本で最初に発行された「お札」には「こんにやく粉」が混ぜられていたそうです!!!

給食のメニューを外先でも確認できます!!

給食の写真や給食時間の様子
調理員さんのお仕事
寄宿舎の食事についても紹介しています。
ぜひのぞいてみてください!!



16日(月)

敬老の日




秋の風物詩

お月見

お月見は、十五夜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、月をながめます。今年9月17日です。きれいな月が見られると良いですね。

17日(火) お月見給食

ごはん	牛乳
◎こめ	牛乳
お月見ハンバーグ	かぼちゃの
ハンバーグ	ごま和え
大根	かぼちゃ
えのきたけ	さやいんげん
しょう油	ごま
酒	すりごま
みりん	さとう
さとう	しょう油
だしの素	十五夜ゼリー
かたくり粉	十五夜ゼリー
里いものみそ汁	
里いも	
たまねぎ	
にんじん	
レタス	
油揚げ	
ふ	
みそ	
うるめ節	




エネルギー	小 718kcal 大 862kcal
たんぱく質	小 25.9g 大 29.7g

18日(水)

和風スパゲティ

スパゲティ	牛乳
ベーコン	牛乳
たまねぎ	
ほうれん草	海そうサラダ
にんじん	茎わかめ
アスパラガス	長いも
ぶなしめじ	キャベツ
にんにく	にんにく
バター	とうもろこし
オリーブ油	ドレッシング
しょう油	
こしょう	
さとう	
酒	
昆布茶	
みりん	
コンソメ	




エネルギー	小 601kcal 大 725kcal
たんぱく質	小 19.5g 大 23.7g

※献立や材料は、都合により変更する場合があります。ご了承ください。

19日(木) 五千円札「津田梅子」の留学先「アメリカの料理」


米粉パン	牛乳
◎米粉パン	牛乳
スラッピージョー	
豚肉	お札サラダ
大豆	さつまいも
たまねぎ	じゃがいも
にんじん	きゅうり
トマト	ノンエッグ
にんにく	マヨネーズ
ナツメグ	
オリーブ油	ABCスープ
塩	ABCマカロニ
こしょう	たまねぎ
ケチャップ	にんじん
ウスターソース	キャベツ
コンソメ	ブロッコリー
さとう	コンソメ
パン粉	こしょう



エネルギー	小 676kcal 大 871kcal
たんぱく質	小 28.4g 大 36.2g


20日(金) お彼岸給食

きぬがさ丼	牛乳
◎こめ	牛乳
おおむぎ	
油揚げ	にんじんしりしり
平天	にんじん
卵	ピーマン
たまねぎ	かつお節
にんじん	油
小松菜	みりん
グリーンピース	しょう油
かたくり粉	酒
しょう油	
さとう	ミニおはぎ
みりん	おはぎ
酒	
かつおだし	



エネルギー	小 722kcal 大 896kcal
たんぱく質	小 26.8g 大 33.2g


23日(月) 振替休日



食材名の横に「◎」がついた食材は奈良県産や奈良県の特産品!!


ならけん

奈良県



24日(火)


りんごパン	牛乳
りんごパン	牛乳
まんまるオムレツ	
オムレツ	クリームスープ
ケチャップ	さつまいも
	かぼちゃ
きのこのソテー	たまねぎ
ぶなしめじ	さやいんげん
えのきたけ	にんじん
えりんぎ	パセリ
キャベツ	コンソメ
もやし	油
にんにく	こしょう
油	上新粉
コンソメ	牛乳
こしょう	バター
	生クリーム



エネルギー	小 652kcal 大 827kcal
たんぱく質	小 23.4g 大 28.8g

25日(水)


ごはん	牛乳
◎こめ	牛乳
ししゃもの	タンタンにゅうめん
なんばん漬け	そうめん
ししゃも	豚肉
(てん粉付)	にら
油	にんにく
しょう油	なす
酢	たまねぎ
さとう	にんじん
みりん	油
ごま油	酒
	こしょう
野菜炒め	ごま油
大根	しょう油
ピーマン	中華だし
たまねぎ	とりがらスープ
もやし	すりごま
ぶなしめじ	練りごま
油	赤みそ
さとう	
しょう油	
みりん	
こしょう	
中華だし	



エネルギー	小 697kcal 大 894kcal
たんぱく質	小 26.7g 大 34.7g

26日(木)


ピビンバ	牛乳
◎こめ	牛乳
おおむぎ	
豚肉	もずくスープ
にんにく	もずく
小松菜	たまねぎ
にんじん	ほうれん草
もやし	とうふ
白菜キムチ	中華だし
酒	しょう油
ごま油	こしょう
さとう	ごま油
みりん	かたくり粉
中華だし	
しょう油	手作り
トウバンジャン	ぶどうゼリー
コチジャン	アガー
かたくり粉	ぶどうジュース
ごま	みかん
すりごま	さとう



エネルギー	小 725kcal 大 921kcal
たんぱく質	小 27.0g 大 33.7g

27日(金) 一万円札「渋沢栄一」の出身地「埼玉県」の料理

煮ぼうとう	牛乳
◎はくたくうどん	牛乳
とり肉	みそポテト
かまぼこ	じゃがいも
にんじん	天ぷら粉
かぼちゃ	油
小松菜	みそ
もやし	さとう
◎青ねぎ	しょう油
ぶなしめじ	酒
しょう油	
みりん	
酒	
昆布	
うるめ節	



エネルギー	小 601kcal 大 710kcal
たんぱく質	小 22.2g 大 27.6g

30日(月)

ごはん	牛乳
◎こめ	牛乳
春巻き	しょうがスープ
春巻き	白菜
油	にんじん
マーボー野菜	もやし
豚肉	しょうが
にんにく	えのきたけ
しょうが	にら
チンゲンサイ	ごま油
たまねぎ	中華だし
なす	しょう油
油	
赤みそ	
さとう	
しょう油	
ケチャップ	
中華だし	
トウバンジャン	
ごま油	
かたくり粉	

エネルギー	小 677kcal 大 847kcal
たんぱく質	小 21.0g 大 25.1g

夏の食べものことわざクイズ

○に夏の食べものを書いて、ことわざを完成させよう！
下の絵と○の数、【 】がヒントです。

Q1 夏の○○○○で足が早い
【 食べものが備みやすいことを「足が早い」ということから、早く食べないと味が落ちるという意味 】

Q2 塗り箸で○○○○を食う
【 塗り箸ですべて食べにくいという意味で、やりにくいものごとのたとえ 】

Q3 ○○栗三年柿八年
【 ○○と栗の木は実がなるまで3年、柿の木は8年かかるということから、何事も年数をかけなければ完成しない、という意味 】

Q4 親の意見と○○○○の花は千に一つも仇はない
【 ○○○の花が咲くとしっかりと実がなるので無駄がない。それと同じように、親の意見も無駄がないから心に留めておこう、という意味 】

Q5 ○○○○が赤くなると医者が青くなる
【 栄養がたくさんある○○○○が熱さよくなる、○○○○を食べるとみんな元気になるので、医者の仕事が減ってしまう、という意味 】

夏ばて解消のために、しっかり朝ごはんを食べましょう



頭が働いてスイッチが入る



体が動く、スイッチが入る

体温が上がって



うんちがスッキリ出る！

おなかのスイッチが入って

今日も最強

【ことわざクイズこたえ】 Q1:いわし(鰯) Q2:そうめん Q3:もも(桃) Q4:なす(茄子) Q5:トマト