

月	火	水	木	金
2 りゅうにゅう ごはん だんごじる とりにくのあまからに キャベツのゆかりあえ	3 りゅうにゅう こくとうパン ミネストローネ ハムカツ ぶどうゼリー	4 りゅうにゅう ごはん じゃがいもとあつあげのうまに はるさめサラダ かつおふりかけ	5 りゅうにゅう むぎごはん マーボーなす きゅうりとわかめのすのもの	6 りゅうにゅう ごはん ゆばのすましじる ぶたにくのかりんあげ ごぼうサラダ
今日のキャベツは、ゆかりの酸味でさっぱりした味に仕上がっています。	ミネストローネは、イタリアの野菜スープで“具だくさんのスープ”という意味があります。	旨煮とは、肉や野菜を、甘く濃い味に煮つけた料理の事をいいます。	マーボーなすは、ごはんの上のせて、マーボーなす丼にするのもおすすめです。	豚肉に含まれるビタミンB1は、疲労回復や健康維持に役立つ栄養素です。
9 りゅうにゅう ごはん もずくスープ チンジャオロース はるまき	10 りゅうにゅう コッペパン えのきのスープ ぶたにくのケチャップいため ブロッコリーのサラダ	11 りゅうにゅう ごはん ぶたじる かつおのつけ パンサンスー	12 りゅうにゅう コッペパン コーンスープ とりにくのからあげ フレンチサラダ	13 りゅうにゅう ごはん じゃがいものみそしる がんもどきのふくめに キャベツとハムのかつおサラダ
もずくは、腸の働きを助ける食物繊維を豊富に含んでいます。	ケチャップ炒めに入っているセロリは、トマトの酸味をまろやかにしてくれます。	パンサンスーとは、千切りにした野菜と春雨を酢で和えた中国料理の1つです。	コーンスープは、甘くとろみがあり、パンをつけて食べるのもいいですね。	じゃがいもの旬は春と秋の2回あり、これからの時期は皮が厚いのが特徴です。
16 敬老の日 	17 りゅうにゅう わかめごはん みそしる さといものために おつきみゼリー	18 りゅうにゅう ごはん ちゅうかスープ むししゅうまい きゅうりのナムル	19 りゅうにゅう たこめし けんちんじる ビーフコロッケ こまつなごまあえ	20 りゅうにゅう ごはん がめに ポテトとおこめのささみカツ たくあんのおかかあえ
	今日は十五夜です。給食では、お月見ゼリーが登場します。	ナムルとは、野菜をごま油などで和えた料理のことで、韓国料理の1つです。	今日は“播磨の日”献立です。播磨町の特産品である干しだこを使います。	たくあんは、大根をぬかや塩で漬けて作る日本のお漬物のことです。
23 振替休日（秋分の日） ●19日のたこめし たこめしの干しだこは、播磨町漁業協同組合から仕入れ、産業環境課から提供されます。 干しだこで作るたこめしは最高です。 ふるさとを思い出していきましょう。	24 りゅうにゅう ごはん にくじゃが さけのしおやき きりぼしだいこんのすのもの	25 りゅうにゅう むぎごはん カレー フルーツヨーグルト フルー	26 りゅうにゅう きなこパン コンソメスープ フランクフルト ポイルキャベツ	27 りゅうにゅう ごはん（小） かやくうどん かつおカツ うみとはたけのサラダ
	切り干し大根の酢の物には、カリカリ梅が入っていて、味もさっぱりしています。	麦ごはんの麦は、食物繊維が豊富で、便秘予防に効果があります。	きなこパンは、給食室でコッペパンを揚げて、きなこをつけて作っています。	かやくとは、薬味を加えるという意味から、加薬と呼ぶようになったそうです。
30 りゅうにゅう ごはん やさいのすましじる さばのみそに ほうれんそうのごまあえ	フレンチサラダ(2人分) (材料) キャベツ 70g ★酢 6g 小松菜 20g ★オリーブ油 3g にんじん 10g ★三温糖 3.6g ★塩 0.4g ★こしょう 0.04g		9月平均栄養価 エネルギー 646 kcal たんぱく質 26.4 g 脂質 20.9 g カルシウム 322 mg 食塩相当量 2.3 g	
さばに含まれるD・H・Aには、血液をサラサラにする効果が期待されています。			9月の給食費について 1～4・6年生:19回 5,548円 5年生:17回 4,964円 ※口座振替日:10/31(木)	