



日	曜日	献立名	黄のグループ		赤のグループ		緑のグループ		栄養価				
			主にエネルギーのもとになる食品		主に体をつくるもとになる食品		主に体の調子を整えるもとになる食品		項目	幼稚園	小学校	中学校	単位
2	月	コッペパン 牛乳 とりにくのピリカラフル ごまドレッシングサラダ はだかむぎスープ	パン でんぶん じゃがいも さとう はだかむぎ	あぶら ごま オリーブあぶら	とりにく ぶたにく 牛乳	にんにく ピーマン ほうれんそう かぼちゃ こまつな	きょうねぎ キャベツ きゅうり たまねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質				808 35.9 31.1	Kcal g g
3	火	シーフードカレー 牛乳 だいずいりこ ハムとやさいのサラダ	こめ むぎ さとう じゃがいも	あぶら	ロースたけいず ロースハム とりにく いか えび	牛乳 こにぼし	にんにく キャベツ きゅうり たまねぎ えだまめ にんにく	エネルギー たんぱく質 脂質	550 22.6 16.5	627 25.8 18.2	760 30.2 20.6	Kcal g g	
4	水	ごはん 牛乳 キャベツのくみそいため ポテトサラダ うずらたまごとはるさめのスープ	こめ さとう じゃがいも はるさめ	あぶら ノンエッグマヨネーズ ごまあぶら	ぶたにく あつあげ むぎみそ やきぶた うずらたまご	牛乳	にんにく チンゲンサイ しょうが キャベツ たまねぎ えだまめ きゅうり しいたけ たけのこ	エネルギー たんぱく質 脂質	474 17.6 13.1	609 23.6 18.6	744 27.6 21.4	Kcal g g	
5	木	さつまいもパン 牛乳 ぶたにくのガーリックやき カラフルコーンサラダ ほうれんそうとキャベツのスープ なし みかんジュース	パン さつまいも さとう	あぶら	ぶたにく	牛乳	こまつな パプリカ にんにく ほうれんそう	キャベツ きゅうり コーン えだまめ たまねぎ なし みかんジュース	エネルギー たんぱく質 脂質	526 25.1 16.9	645 30.2 19.6	786 36.3 22.9	Kcal g g
6	金	げんりょうわかめごはん 牛乳 かぼちゃのかきあげ あますあえ きのこうどん	こめ こむぎこ てんぷらこ さとう うどん	あぶら	ベーコン とりにく あげ	牛乳 わかめ こにぼし	かぼちゃ にんにく ねぎ たまねぎ きゅうり キャベツ きょうねぎ しめじ えのき しいたけ	エネルギー たんぱく質 脂質	551 19.8 16.6	627 22.3 18.1	745 26.0 20.2	Kcal g g	
9	月	コッペパン 牛乳 タンダーチキン キャベツのさっぱりあえ チリコンカン	パン さとう じゃがいも	あぶら	とりにく だいず ぶたにく	牛乳 ヨーグルト	パプリカ にんにく パセリ	にんにく しょうが キャベツ きゅうり レモンかじゅう たまねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質	500 30.3 17.8	627 36.6 21.0	772 44.4 24.6	Kcal g g
10	火	ごはん 牛乳 ちくわのみみじあげ こまつなとひじきのいためもの とうふのごもくあなかけ	こめ てんぷらこ こむぎこ さとう でんぶん	あぶら	ちくわ ぎゅうにく とうふ ぶたにく	牛乳 ひじき	にんにく にんにく チンゲンサイ	キャベツ コーン しいたけ たまねぎ もやし しょうが	エネルギー たんぱく質 脂質	570 24.4 18.5	653 27.6 20.4	798 32.6 23.5	Kcal g g
11	水	ごはん 牛乳 レバーいため カラフルナムル ちゅうかたまごスープ	こめ さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら	レバー ぶたにく やきぶた たまご とうふ	牛乳	ニラ ほうれんそう にんにく チンゲンサイ	たまねぎ しめじ もやし キャベツ きりぼしだいこん コーン しいたけ	エネルギー たんぱく質 脂質	529 21.7 16.2	598 24.4 17.6	731 28.8 19.9	Kcal g g
12	木	じゃこめし 牛乳 わかどりのからあげ せんざりサラダ つくねいりすましじる みかんジュース	こめ でんぶん さとう	あぶら アーモンド	からあげ とりにく ノンフライつくね	牛乳 ちりめん	ほうれんそう にんにく ねぎ	しょうが だいこん たまねぎ しめじ みかんジュース	エネルギー たんぱく質 脂質	597 25.4 20.0	676 28.7 22.2	807 33.8 25.7	Kcal g g
13	金	ごはん 牛乳 さんまのしおやき ごまあえ とうふとわかめのみそしる	こめ さとう	ごま	さんま とうふ あげ むぎみそ	牛乳 わかめ	ほうれんそう にんにく ねぎ	キャベツ たまねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質	561 22.8 22.5	645 26.4 25.7	784 30.9 29.6	Kcal g g
17	火	ごはん 牛乳 ぶたにくのしょうがじょうゆやき 行事食 すのもの いもたき つきみだいふく 十五夜	こめ さとう さといも つきみだいふく こんにゃく		ぶたにく とりにく あつあげ	牛乳	にんにく	しょうが キャベツ きゅうり もやし ごぼう しいたけ	エネルギー たんぱく質 脂質	562 22.7 11.9	696 29.4 17.3	833 34.8 19.2	Kcal g g
18	水	ごはん 牛乳 いかのさらさあげ うめドレッシングサラダ しらたまじる	こめ でんぶん さとう しらたまだんご	あぶら	いか ぶたにく あげ	牛乳	にんにく ねぎ	しょうが キャベツ きゅうり コーン ななおれうめ もやし	エネルギー たんぱく質 脂質	541 21.6 15.9	614 24.7 17.2	754 29.1 19.6	Kcal g g
19	木	コッペパン 牛乳 さけのこうそうやき きりぼしだいこんのペペロンチーノふう クリームスープ みかんジュース	パン じゃがいも	あぶら	さけ ベーコン とりにく	牛乳	にんにく ほうれんそう	きりぼしだいこん キャベツ コーン にんにく たまねぎ みかんジュース	エネルギー たんぱく質 脂質	530 27.7 16.6	651 33.3 19.6	791 40.6 22.5	Kcal g g
20	金	ごはん 牛乳 さつまいものてんぷら ハンサンスー マーボーなす	こめ さつまいも てんぷらこ はるさめ さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら	ロースハム あつあげ ぶたにく だいず あかみそ	牛乳	にんにく ねぎ	もやし きゅうり なす たまねぎ たけのこ しいたけ にんにく しょうが きょうねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質	538 18.3 13.9	687 24.6 19.7	837 29.1 22.5	Kcal g g
24	火	ごはん 牛乳 いりとうふ だいこんときゅうりのしおこうじあえ にくじゃが	こめ さとう じゃがいも いとこんにゃく	あぶら ごまあぶら	とうふ とりにく ぎゅうにく	牛乳 くきわかめ	にんにく ねぎ	きくらげ えだまめ しょうが だいこん きゅうり たまねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質	538 22.2 15.0	611 25.3 16.2	Kcal g g	
25	水	ごはん 牛乳 すりみあげ アーモンドあえ こんさいみそしる	こめ でんぶん さとう さといも	あぶら アーモンド	とうふ すりみ あげ むぎみそ	牛乳 わかめ	にんにく ねぎ ほうれんそう	たまねぎ えだまめ キャベツ ごぼう だいこん しめじ	エネルギー たんぱく質 脂質	544 20.6 16.3	619 23.2 17.7	Kcal g g	
26	木	ピビンバ 牛乳 トックスープ みかんジュース	こめ むぎ さとう トック	あぶら ごまあぶら	ぶたにく あかみそ たまご とりにく	牛乳	ほうれんそう にんにく チンゲンサイ	にんにく しょうが もやし たまねぎ みかんジュース	エネルギー たんぱく質 脂質	501 18.9 10.6	632 24.9 15.7	764 29.4 17.7	Kcal g g
27	金	どんどろけし 牛乳 ぶたてん ごますあえ うちまめじる	こめ こんにゃく こむぎこ さといも てんぷらこ さとう	ごまあぶら あぶら ごま	とうふ あぶらあげ ぶたにく うちまめ とりにく むぎみそ	牛乳	にんにく こまつな ねぎ	ごぼう キャベツ だいこん	エネルギー たんぱく質 脂質	561 26.8 21.5	638 30.3 23.7	762 35.6 27.4	Kcal g g
30	月	げんりょうほうれんそうパン 牛乳 とりにくのガーリックやき コールスロー トマトときのこのスパゲティ	パン さとう ハーフスパゲティ	ノンエッグマヨネーズ あぶら	とりにく ロースハム ベーコン	牛乳	ほうれんそう にんにく トマト パセリ	キャベツ コーン しめじ エリンギ マッシュルーム たまねぎ にんにく	エネルギー たんぱく質 脂質	546 27.4 16.8	632 31.5 18.8	795 38.7 22.3	Kcal g g

日本の味めぐり...9月は鳥取県の味めぐり献立です！

「どんどろけ飯」とは、鳥取県東部から中部で食べられている炊き込みご飯のことです。「どんどろけ飯」には、地元でとれた野菜や豆腐が入っています。  
「どんどろけ」という言葉は、鳥取県の方言で「雷」という意味です。どんどろけ飯を作るときに、熱したフライパンに油をしき、豆腐を入れると、バリバリと炒める音がします。その音が雷の音のように聞こえたので、「どんどろけ」という名前がついたそうです。

9月1日は防災の日

もしもの時のために食料などを備蓄していますか？これを機会に家族で備蓄するものを決めたり、期限切れがないかを確認したりしましょう。



地産地消について

◎ 今月の地産地消はほうれん草・キャベツ  
たまねぎ(一部)・トマト・七折梅です。  
該当の食材に下線をつけて表示しています。

お知らせ

- ※ 食物アレルギーなど心配な方は献立(材料)でご確認ください。
- ※ 材料の都合により、献立を一部変更することがあります。ご了承ください。





2学期の初めには、頭痛や腹痛、だるさが出るなど、不調を感じる人が多くなります。普段からしっかり規則正しい生活をして、暑さや病気に負けない体を作ることが大切です。食欲がわからない…なんていうことにならないよう、間食や砂糖の多い飲み物の摂りすぎに注意し、朝・昼・晩の食事をしっかり食べましょう。

さて、9月1日は防災の日です。みなさんは、災害に備えて何か準備をしていますか？ 今月



## 「もしもの時」に備えましょう



ここ数年、地震や豪雨などの大規模災害が全国各地で発生しています。新型コロナウイルスの影響で、マスクや消毒液が店頭から消えたことは記憶に新しいですが、災害が起こると、被災地はもちろん、その他の地域でも流通が滞り、生活に必要な物が手に入りにくくなります。日ごろから、自分（家族）の命は自分で守るという「自助」の意識を持つことが大切です。

命を守るために水と食料品は必需品です。災害が起こった時を想定し、電気・水道・ガスといったライフラインの復旧や、行政などからの支援が届くまでに必要とされる3日分～1週間程度の備蓄食を用意しておきましょう。



## 家庭で備えておきたいもの



### 水

調理に使う水も含め、1人1日3ℓが目安です。



### 食料品

米や乾物など、保存性の高い食品を多めに買い置きし、使ったから買い足す「ローリングストック」で、無理なく備えましょう。

災害時には、栄養バランスの偏りによる体調不良も心配です。主食・主菜・副菜となる食品をそろえておきましょう。

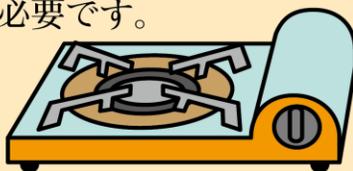


甘い物や食べ慣れているお菓子には、不安な気持ちを和らげてくれる効果もあります。

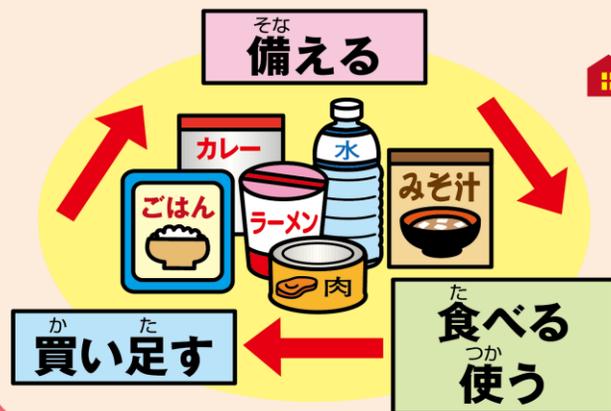


### カセットコンロ・カセットボンベ

ボンベは1週間当たり1人6本程度必要です。



### 備える



9月27日の給食は、鳥取県の味めぐり献立です。

- ・どんどうけ飯
- ・牛乳
- ・豚天
- ・ごま酢あえ
- ・打ち豆汁



### <材料4人分>

米	2合	酒	小さじ1/2
水	382g	薄口しょうゆ	大さじ1
押し豆腐	92g	みりん	小さじ1/3
ごま油	適量	だし昆布	5g
人参	23g		
ごぼう	46g		
こんにゃく	<14g		
油揚げ	9g		

### 作り方

- ① 豆腐は水をよく切っておく。
- ② 豆腐を砕いて油で炒める。
- ③ 人参、ごぼう、こんにゃく、油揚げはせん切りにする。
- ④ ②に③の材料を加えて炒め、しょうゆを半量入れて味付けをする。だし汁をとっておく。
- ⑤ 炒めた材料を混ぜ合わせて、残りの調味料とだし汁を加えて、炊いたら完成。

作ってみませんか？

### 鳥取県の味めぐり どんどうけ飯