

# 給食だより 9月



9月になっても、まだ暑い日が続きそうです。  
1年生のみなさん、給食が始まって半年くらいたちましたが、食堂のルールには慣れたでしょうか？  
これからは、食事のマナーも気をつけて食べてみましょう。2～4年生のみなさんも、食事のマナーについて、もう一度おさらいしてみましょう。

## おいしく楽しく食べるために！ 食事のマナーを守りましょう

みなさんはこれから社会に出て行きます。社会に出ると、誰かと一緒に食事をする機会があるかもしれません。自分自身がおいしく楽しく食べるのはもちろん、周りの人とも気持ちよく食事をするために、今月は食事のマナーについて知りましょう。




+

！

食べるときに気をつけること

+


★食べやすい大きさにしてから口に入れましょう



★口をとじてよくかんで食べましょう



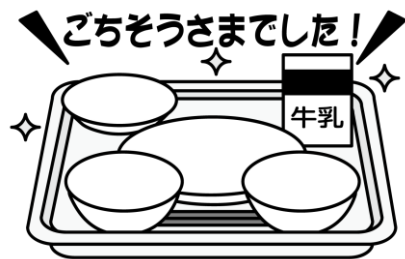
★早食いをしたり、食べている人を笑わせたりするのは絶対やめましょう





## 感謝の気持ちを持って食べましょう

食べ物の命をいただいていること、食事ができるまでには、農家の方や調理員さんなどたくさんの方が関わっていることを忘れずに、食べられる人はなるべく残さず食べましょう。



## 予定献立表

9月1日(月)	9月2日(火)	9月3日(水)	9月4日(木)	9月5日(金)
ご飯 豚肉の生姜炒め ほうれんそうの ごま和え みそ汁	三色丼 みそけんちん汁 大学芋	ご飯 豚肉のマスタード焼き 五目豆 みそ汁	ご飯 みそおでん キャベツのマヨ炒め きのこのうすくず汁 アセロラゼリー	あさりの トマトスパゲティ ブロッコリーサラダ
エネルギー780kcal 蛋白質35.1g 脂質20.4g	エネルギー910kcal 蛋白質33.0g 脂質25.7g	エネルギー852kcal 蛋白質37.5g 脂質28.1g	エネルギー806kcal 蛋白質33.8g 脂質22.3g	エネルギー816kcal 蛋白質32.1g 脂質24.5g
9月8日(月)	9月9日(火)	9月10日(水)	9月11日(木)	9月12日(金)
マーボー丼 ギョウザ ワンタン入り 野菜スープ	麦ご飯 チキンカレー フルーツジュレ	米粉パン 三色ソテー マカロニのクリーム煮	ご飯 肉団子の甘酢あんかけ ホイコウロウ わかめと豆腐のスープ	ご飯 豚肉のみそ焼き ひじきの炒り煮 ひきな汁
エネルギー853kcal 蛋白質33.8g 脂質24.7g	エネルギー866kcal 蛋白質25.8g 脂質20.7g	エネルギー833kcal 蛋白質35.0g 脂質33.6g	エネルギー791kcal 蛋白質30.0g 脂質22.3g	エネルギー848kcal 蛋白質36.3g 脂質28.7g
9月15日(月)	9月16日(火)	9月17日(水)	9月18日(木)	9月19日(金)
敬老の日	ソースカツ丼 カラフルサラダ みそ汁	ご飯 さんまの生姜煮 切干し大根の ごまのりマヨサラダ 豚汁	〈誕生日献立〉 ハヤシライス フレンチサラダ	ご飯 しらすと わかめの卵焼き 大豆の磯煮 のっぺい汁
	エネルギー833kcal 蛋白質31.4g 脂質21.5g	エネルギー877kcal 蛋白質32.8g 脂質31.8g	エネルギー850kcal 蛋白質28.9g 脂質25.0g	エネルギー830kcal 蛋白質34.5g 脂質26.2g
9月22日(月)	9月23日(火)	9月24日(水)	9月25日(木)	9月26日(金)
ご飯 生揚げのみそ煮 バンバンジー 冬瓜のスープ	秋分の日	えびピラフ イタリアンサラダ 野菜と豆の ミルクスープ	ご飯 笹かまの磯辺揚げ まめまめサラダ けんちん汁 梨	カレーうどん シュウマイ わかめのおひたし
エネルギー824kcal 蛋白質29.1g 脂質24.5g		エネルギー777kcal 蛋白質25.3g 脂質20.7g	エネルギー872kcal 蛋白質32.2g 脂質25.4g	エネルギー822kcal 蛋白質31.3g 脂質27.9g
9月29日(月)	9月30日(火)	※牛乳は毎日つきます。 ※行事・天候等により献立が変更になる場合があります。 ※18日の誕生日給食は9月生まれの人にケーキを出します。		
チキンライス マカロニサラダ ポタージュスープ	バラ焼き丼 キムチの磯辺和え みそ汁			
エネルギー863kcal 蛋白質27.2g 脂質26.4g	エネルギー824kcal 蛋白質28.8g 脂質32.4g			