



★は食に関する授業で子どもたちが考えたメニューです♪					
こんだてめい	ち　　さん　　ち　　しょう 地　産　地　消 地域で生産された農林水産物を地域で消費しようとする取り組みを地産地消といいます。新鮮でおいしい地域の食材を食べましょう。	1　①チキンカレーライス（むぎごはん） ②ぎゅうにゅう ③マンゴーポンチ	2　　①こめコパン ②ぎゅうにゅう　⑥いちごジャム ③ラビオリスープ ④ジャーマンポテト	3　　①ごはん ②ぎゅうにゅう　⑥れいとうパイন ③こうやどうふのいりに ④きゅうりともずくのすのもの	4　　①ぎゅうどん（むぎごはん） ②ぎゅうにゅう ③きりほしだいこんのごまいため
1・2群 体をつくるもとになる食品		①とりにく　チーズ ②ぎゅうにゅう	②ぎゅうにゅう　③ペーコン ラビオリ（とりにく・ぶたにく） ④ウインナー	②ぎゅうにゅう　③とりにく　こうやどうふ ④もずく　わかめ	①ぎゅうにく　あぶらあげ　②ぎゅうにゅう ③ツナ（かつお）
3・4群 体の調子を整える食品		①たまねぎ　にんじん　りんご　トマト グリーンピース　③パイন　みかん <u>マンゴー</u>	③にんじん　たまねぎ　パセリ ラビオリ（たまねぎ）④にんじん たまねぎ　コーン　⑤いちご　りんご	③にんじん　たまねぎ　キャベツ ほうれんそう ④ <u>もやし</u> きゅうり　にんじん　⑤パイン	①にんじん　たまねぎ　ごぼう ほししいたけ　こんにやく　ふかねぎ ③にんじん　きりほしだいこん　こまつな
5・6群 エネルギーのもとになる食品		①こめ　むぎ　サラダあぶら　じゃがいも こむぎこ　バター　③ナタデココ	①こめコパン　③サラダあぶら じゃがいも　④じゃがいも　あぶら ⑤さとう	①こめ　③サラダあぶら ④ごま　さとう　ごまあぶら	①こめ　むぎ　さとう　サラダあぶら ③ごまあぶら　さとう　ごま
エネルギー/たんぱく質 家庭でとってほしい食品		683kcal/19.6g 豆・豆製品・魚・卵・海藻・きのこ類	649kcal/24.3g 豆・豆製品・魚・卵・海藻・きのこ類・果物	607kcal/25.8g 豆・魚・卵・きのこ類・いも類	641kcal/26.9g 豆・魚・卵・海藻・いも類・果物
こんだてめい	7　　①ごはん ②ぎゅうにゅう ③なすのみそしる ④ぶたにくとあつあげのみそいため	8　　①じゅーしい ②ぎゅうにゅう ③けんちんじる ④さかなとさといものかみかみあげ	9　　①小さいチーズパン ②ぎゅうにゅう ③ごまとうにゅうタンタンメン ④ひじきサラダ	10　①けいはん　②ぎゅうにゅう （むぎごはん・ぐ・スープ・のり） ③じゃがいものシャキシャキサラダ ④とうにゅうプリンタルト	11　　①むぎごはん ②ぎゅうにゅう　⑤ベビーチーズ ③ちくぜんに ④さけじゃこふりかけ
1・2群 体をつくるもとになる食品	②ぎゅうにゅう　③とうふ　あぶらあげ わかめ <u>むぎみそ</u> ④ぶたにく　あつあげ みそ　だいず	①やきぶた　ひじき　②ぎゅうにゅう ③とりにく　あぶらあげ　④タラ　だいず	②ぎゅうにゅう　③とりにく　だいず とうにゅう　みそ　④ひじき	①とりにく　たまご　のり　②ぎゅうにゅう ④とうにゅう	②とりにく　あつあげ　ちくわ ②ぎゅうにゅう　④さけフレーク シラスぼし　⑤チーズ
3・4群 体の調子を整える食品	③にんじん　たまねぎ　なす　④にんじん たまねぎ　たけのこ ほししいたけ　キャベツ	①ほししいたけ　にんじん　ごぼう ③にんじん　だいこん　ごぼう　こんにやく ほししいたけ　はねぎ　④にんじん　ニラ	③ほししいたけ　にんじん　たまねぎ もやし　ニラ　チンゲンサイ　④キャベツ きゅうり　にんじん　コーン	① <u>はねぎ</u> にんじん つぼづけ（だいこん）ほししいたけ ③きゅうり　にんじん　コーン	③にんじん　ごぼう　こんにやく　れんこん えだまめ　④こまつな
5・6群 エネルギーのもとになる食品	①こめ　③じゃがいも　④サラダあぶら さとう　ごまあぶら　ごま	①こめ　むぎ　サラダあぶら ③ごまあぶら　じゃがいも　④でんぶん さといも　さとう　あぶら	①チーズパン　③ごまあぶら　スパゲティ ごま　ごまあぶら　④アーモンド　さとう オリーブオイル	①こめ　むぎ　サラダあぶら　さとう ③じゃがいも　ごま　さとう　ごまあぶら	①こめ　むぎ　③サラダあぶら じゃがいも　さとう　④ごまあぶら　ごま
エネルギー/たんぱく質 家庭でとってほしい食品	625kcal/24.6g 魚・卵・果物	670kcal/32.2g 魚・卵・果物	672kcal/34.5g 魚・卵・いも類・果物	653kcal/24.7g 豆・魚・海藻・果物	648kcal/26.0g 豆・豆製品・卵・海藻・きのこ類・果物
こんだてめい	14　①むぎごはん ②ぎゅうにゅう　⑤こめコック ③とうふとわかめのみそしる ④さかなのこうみやき	15　　①ごはん ②ぎゅうにゅう ③もずくたまごスープ ④ホイコーロー	16★①しん！くわちゃあげパン ★②ぎゅうにゅう　★⑤プリン ★③くたくさんミネストローネ ★④いろどりブロッコリーのソテー	17　①とうふそぼろどん（むぎごはん） ②ぎゅうにゅう ③ひじきのいために	18　①やきぶたチャーハン ②ぎゅうにゅう ③わかめスープ ④だいがくいも
1・2群 体をつくるもとになる食品	②ぎゅうにゅう　③あぶらあげ　とうふ むぎみそ　わかめ　④アジ　⑤たまご	②ぎゅうにゅう　③ハム　たまご　もずく ④ぶたにく　だいず	①きなこ　②ぎゅうにゅう　③とりにく ウインナー　ひよこめ　④ツナ（まぐろ） ⑤とうにゅう	①ぎゅうにく　ぶたミンチ　こうやどうふ ②ぎゅうにゅう ③とりにく　ひじき　あつあげ　ぼうてん	①やきぶた　②ぎゅうにゅう　③とうふ かまぼこ　わかめ
3・4群 体の調子を整える食品	③にんじん　だいこん　しめじ　こまつな ④ふかねぎ　レモンかじゅう	③にんじん　たまねぎ　えのき <u>きくらげ</u> ④にんじん　たまねぎ　たけのこ キャベツ　あおピーマン	①くわちゃ　③にんじん　たまねぎ　トマト キャベツ　パセリ　④にんじん　たまねぎ ブロッコリー　コーン	①にんじん　たまねぎ　ほししいたけ ニラ　③にんじん　ほししいたけ こんにやく　えだまめ	①ふかねぎ　たまねぎ　にんじん ③にんじん　たけのこ　チンゲンサイ
5・6群 エネルギーのもとになる食品	①こめ　むぎ　③じゃがいも　④さとう ごま　⑤こめこ　さとう	①こめ　③はるさめ　ごまあぶら ④ごまあぶら　ごま	①コッペパン　さとう　あぶら ③サラダあぶらじゃがいも　マカロニ ④オリーブオイル　⑤さとう　みずあめ	①こめ　むぎ　サラダあぶら　さとう ③サラダあぶら　じゃがいも　さとう	①こめ　むぎ　サラダあぶら ③ごまあぶら　④さつまいも　さとう　ごま みずあめ　あぶら
エネルギー/たんぱく質 家庭でとってほしい食品	659kcal/26.5g 豆・海藻・果物	621kcal/26.1g 豆製品・魚・いも類・果物	650kcal/26.1g 魚・卵・海藻・きのこ類・果物	678kcal/31.8g 豆・魚・卵・果物	604kcal/20.3g 豆・魚・卵・きのこ類・果物
こんだてめい	21 けいろう　　ひ 敬老の日	22 きゅうじつ 休日	23 しゅうぶん　　ひ 秋分の日	24　　①むぎごはん ②ぎゅうにゅう　⑤ヨーグルト ③とうふのちゅうかに ④ばいにくあえ	25　①ちゅうかおこわ ②ぎゅうにゅう ③サンラータン ④はるまき
1・2群 体をつくるもとになる食品				②ぎゅうにゅう　③とりにく　とうふ かまぼこ　⑤ヨーグルト	①やきぶた　②ぎゅうにゅう　③とりにく とうふ　たまご　④はるまき（ぶたにく）
3・4群 体の調子を整える食品				③ふかねぎ　にんじん　ほししいたけ たけのこ　はくさい　チンゲンサイ ④キャベツ　きゅうり　にんじん <u>もやし</u> うめ	①にんじん　たけのこ　ほししいたけ えだまめ　③ <u>きくらげ</u> えのき チンゲンサイ　④はるまき（たけのこ・ キャベツ・にんじん・たまねぎ・きくらげ）
5・6群 エネルギーのもとになる食品				①こめ　むぎ　③ごまあぶら　でんぶん ④ごま　さとう	①こめ　もちごめ　くり　さとう　③さとう はるさめ　ラーゆ　でんぶん　④はるまき （こむぎこ・ごまあぶら）　あぶら
エネルギー/たんぱく質 家庭でとってほしい食品				635kcal/25.4g 豆・魚・卵・海藻・いも類・果物	646kcal/25.0g 豆・魚・海藻・いも類・果物
こんだてめい	28 うんどうかいふりかえきゅうじつ 運動会振替休日	29　　①ごはん ②ぎゅうにゅう ③マーボードーフ ④はるさめサラダ	30　①セルフドッグ （たてわりパン・ソーセージ・ キャベツ・ソース） ②ぎゅうにゅう　③チキンピーンズ	ひじょうしょく　　ひちく 非常食を備蓄していますか？ がっ　ち　　ぼうさい　　ひ 9月1日は「防災の日」です。 そして、この日を含む1週間は「防災週間」です。 いんりょうすい　　ひじょうしょく　　ひちく　　かぶん 飲料水や非常食の備蓄は3日分または、 だい　き　ぼうさいがい　　しゅうかんぶん　　のぞ 大規模災害のときは1週間分が望ましい とされています。飲料水は1人1日 3リットルが目安です。 ひじょうしょく 非常食は、できるだけ普段の生活の なか　りょう　　しょうひん　　そな 中で利用している食品を備えるよう にしましょう。	
1・2群 体をつくるもとになる食品		②ぎゅうにゅう　③ぶたにく　だいず とうふ　みそ	①ソーセージ　②ぎゅうにゅう ③とりにく　だいず		
3・4群 体の調子を整える食品		③ふかねぎ　にんじん　たまねぎ たけのこ　ほししいたけ　グリーンピース ④キャベツ　きゅうり　にんじん	①キャベツ　③にんじん　たまねぎ しめじ　トマト　グリーンピース		
5・6群 エネルギーのもとになる食品		①こめ　③サラダあぶら　さとう でんぶん　④はるまき　ごま　ごまあぶら	①たてわりパン　③マーガリン（乳抜き） じゃがいも　さとう　でんぶん		
エネルギー/たんぱく質 家庭でとってほしい食品		662kcal/26.6g 魚・卵・海藻・いも類・果物	606kcal/27.6g 豆製品・魚・卵・海藻・果物		

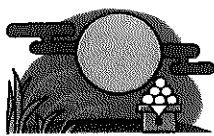


9月 献立予定表

_____は島内産の食品です。
知名町立学校給食センター（中学校）

★は食に関する授業で子どもたちが考えたメニューです♪	月	火	水	木	金
献立名	ちさんちしょう 地産地消 地域で生産された農林水産物を地域で消費しようとする取り組みを地産地消といいます。新鮮でおいしい地域の食材を食べましょう。	1 ①チキンカレーライス（麦ごはん） ②牛乳 ③マンゴーポンチ	2 ①米粉パン ②牛乳 ⑤いちごミックスジャム ③ラビオリスープ ④ジャーマンポテト	3 ①ごはん ②牛乳 ⑤冷凍パイン ③高野豆腐の炒り煮 ④きゅうりともずくの酢の物	4 ①牛丼（麦ごはん） ②牛乳 ③切干大根のごま炒め
1・2群 体をつくるもとになる食品		①鶏肉 チーズ ②牛乳	②牛乳 ③ベーコン ラビオリ（鶏肉・豚肉） ④ウインナー	②牛乳 ③鶏肉 高野豆腐 ④もずく わかめ	①牛肉 油揚げ ②牛乳 ③ツナ（かつお）
3・4群 体の調子を整える食品		①玉葱 人参 りんご トマト グリンピース ③パイン みかん マンゴー	③人参 玉葱 パセリ ラビオリ（玉葱） ④人参 玉葱 コーン ⑤いちご りんご	③人参 玉葱 キャベツ ほうれん草 ④もやし きゅうり 人参 ⑤パイン	①人参 玉葱 ごぼう 干し椎茸 こんにゃく 深ねぎ ③人参 切干大根 小松菜
5・6群 エネルギーのもとになる食品		①米 麦 サラダ油 じゃがいも 小麦粉 バター ③ナタデココ	①米粉パン ③サラダ油 じゃがいも ④じゃがいも 油 ⑤砂糖	①米 ③サラダ油 ④ごま 砂糖 ごま油	①米 麦 砂糖 サラダ油 ③ごま油 砂糖 ごま
エネルギー/たんぱく質 家庭で摂ってほしい食品		824kcal/23.6g 豆・豆製品・魚・卵・海藻・きのこ類	822kcal/30.9g 豆・豆製品・魚・卵・海藻・きのこ類・果物	732kcal/31.3g 豆・魚・卵・きのこ類・いも類	772kcal/32.2g 豆・魚・卵・海藻・いも類・果物
献立名	7 ①ごはん ②牛乳 ③なすのみそ汁 ④豚肉と厚揚げのみそ炒め	8 ①じゅーしい ②牛乳 ③けんちん汁 ④魚と里芋のかみかみ揚げ	9 ①小さいチーズパン ②牛乳 ③ごま豆乳担々麺 ④ひじきサラダ	10 ①鶏飯 （麦ごはん・具・スープ・のり） ②牛乳 ④豆乳プリンタルト ③じゃがいものシャキシャキサラダ	11 ①麦ごはん ②牛乳 ⑤ベビーチーズ ③筑前煮 ④鮭じゃこふりかけ
1・2群 体をつくるもとになる食品	②牛乳 ③豆腐 油揚げ わかめ 麦みそ ④豚肉 厚揚げ みそ 大豆	①焼豚 ひじき ②牛乳 ③鶏肉 油揚げ ④タラ 大豆	②牛乳 ③鶏肉 大豆 豆乳 みそ ④ひじき	①鶏肉 卵 のり ②牛乳 ④豆乳	②鶏肉 厚揚げ 竹輪 ②牛乳 ④鮭フレーク シラス干し ⑤チーズ
3・4群 体の調子を整える食品	③人参 玉葱 なす ④人参 玉葱 竹の子 干し椎茸 キャベツ	①干し椎茸 人参 ごぼう ③人参 大根 ごぼう こんにゃく 干し椎茸 葉ねぎ ④人参 ニラ	③干し椎茸 人参 玉葱 もやし ニラ チンゲン菜 ④キャベツ きゅうり 人参 コーン	①葉ねぎ 人参 つぼ漬け（大根） 干し椎茸 ③きゅうり 人参 コーン	③人参 ごぼう こんにゃく れんこん 枝豆 ④小松菜
5・6群 エネルギーのもとになる食品	①米 ③じゃがいも ④サラダ油 砂糖 ごま油 ごま	①米 麦 サラダ油 ③ごま油 じゃがいも ④でんぷん 里芋 砂糖 油	①チーズパン ③ごま油 スパゲティ ごま ごま油 ④アーモンド 砂糖 オリーブオイル	①米 麦 サラダ油 砂糖 ③じゃがいも ごま 砂糖 ごま油	①米 麦 ③サラダ油 じゃがいも 砂糖 ④ごま油 ごま
エネルギー/たんぱく質 家庭で摂ってほしい食品	747kcal/29.0g 魚・卵・果物	808kcal/39.0g 魚・卵・果物	877kcal/43.9g 魚・卵・いも類・果物	770kcal/29.4g 豆・魚・海藻・果物	771kcal/30.9g 豆・豆製品・卵・海藻・きのこ類・果物
献立名	14 ①麦ごはん ②牛乳 ⑤米粉ドッグ ③豆腐とわかめのみそ汁 ④魚の香味焼き	15 ①ごはん ②牛乳 ③もずく卵スープ ④ホイコーロー	16 ★①新！桑茶揚げパン ★②牛乳 ★⑥プリン ★③貝だくさんミネストローネ ★④彩りブロッコリーのソテー	17 ①豆腐そぼろ丼 （麦ごはん） ②牛乳 ③ひじきの炒め煮	18 ①焼豚チャーハン ②牛乳 ③わかめスープ ④大学芋
1・2群 体をつくるもとになる食品	②牛乳 ③油揚げ 豆腐 麦みそ わかめ ④アジ ⑤卵	②牛乳 ③ハム 卵 もずく ④豚肉 大豆	①きな粉 ②牛乳 ③鶏肉 ウインナー ひよこ豆 ④ツナ（まぐろ） ⑤豆乳	①牛肉 豚ミンチ 高野豆腐 ②牛乳 ③鶏肉 ひじき 厚揚げ 棒天	①焼豚 ②牛乳 ③豆腐 かまぼこ わかめ
3・4群 体の調子を整える食品	③人参 大根 しめじ 小松菜 ④深ねぎ レモン果汁	③人参 玉葱 えのき きくらげ ④人参 玉葱 竹の子 キャベツ 青ピーマン	①桑茶 ③人参 玉葱 トマト キャベツ パセリ ④人参 玉葱 ブロッコリー コーン	①人参 玉葱 干し椎茸 ニラ ③人参 干し椎茸 こんにゃく 枝豆	①深ねぎ 玉葱 人参 ③人参 竹の子 チンゲン菜
5・6群 エネルギーのもとになる食品	①米 麦 ③じゃがいも ④砂糖 ごま ⑤米粉 砂糖	①米 ③春雨 ごま油 ④ごま油 ごま	①コッペパン 砂糖 油 ③サラダ油 じゃがいも マカロニ ④オリーブオイル ⑤砂糖 水あめ	①米 麦 サラダ油 砂糖 ③サラダ油 じゃがいも 砂糖	①米 麦 サラダ油 ③ごま油 ④さつまいも 砂糖 ごま 水あめ 油
エネルギー/たんぱく質 家庭で摂ってほしい食品	775kcal/32.1g 豆・海藻・果物	753kcal/33.5g 豆製品・魚・いも類・果物	813kcal/32.5g 魚・卵・海藻・きのこ類・果物	818kcal/38.3g 豆・魚・卵・果物	725kcal/24.5g 豆・魚・卵・きのこ類・果物
献立名	21 けいろう ひ 敬老の日	22 きゅうじつ 休日	23 しゅうぶん ひ 秋分の日	24 ①麦ごはん ②牛乳 ⑤ヨーグルト ③豆腐の中華煮 ④梅肉和え	25 ①中華おこわ ②牛乳 ③サンラータン ④春巻き
1・2群 体をつくるもとになる食品				②牛乳 ③鶏肉 豆腐 かまぼこ ⑤ヨーグルト	①焼豚 ②牛乳 ③鶏肉 豆腐 卵 ④春巻き（豚肉）
3・4群 体の調子を整える食品				③深ねぎ 人参 干し椎茸 竹の子 白菜 チンゲン菜 ④キャベツ きゅうり 人参 もやし 梅	①人参 竹の子 干し椎茸 枝豆 ③きくらげ えのき チンゲン菜 ④春巻き（竹の子・キャベツ・人参・玉葱・ きくらげ）
5・6群 エネルギーのもとになる食品				①米 麦 ③ごま油 でんぷん ④ごま 砂糖	①米 もち米 栗 砂糖 ③砂糖 春雨 ラー油 でんぷん ④春巻き（小麦粉・ごま油） 油
エネルギー/たんぱく質 家庭で摂ってほしい食品				757kcal/30.3g 豆・魚・卵・海藻・いも類・果物	760kcal/29.6g 豆・魚・海藻・いも類・果物
献立名	28 ①セルフブルコギキンパ （麦ごはん・具・手巻きのり） ②牛乳 ④ミルージュ ③トッポギの韓国風スープ	29 ①ごはん ②牛乳 ③麻婆豆腐 ④春雨サラダ	30 ①セルフドッグ （縦割パン・ソーセージ・キャベツ・ソース） ②牛乳 ③チキンピーンズ ④アップル&キャロットジュース	ひじょうしょく ひちく 非常食を備蓄していますか？ がつ ち ぼうさい ひ 9月1日は「防災の日」です。 そして、この日を含む1週間は「防災週間」です。 いんりょうすい ひじょうしょく ひちく ぼうさいしゅうかん 飲料水や非常食の備蓄は3日分または、 だい きぼうさいがい しゅうかんぶん のぞ 大規模災害のときは1週間分が望ましい とされています。飲料水は1人1日 3リットルが目安です。 ひじょうしょく 非常食は、できるだけ普段の生活の なか りょうすい しょうひん そな 中で利用している食品を備えるよう にしましょう。	
1・2群 体をつくるもとになる食品	①牛乳 のり ③鶏肉 みそ ④ミルージュ（乳）	②牛乳 ③豚肉 大豆 豆腐 みそ	①ソーセージ ②牛乳 ③鶏肉 大豆		
3・4群 体の調子を整える食品	①人参 玉葱 もやし つぼ漬け（大根） ほうれん草 ③人参 大根 白菜 もやし ニラ	③深ねぎ 人参 玉葱 竹の子 干し椎茸 グリンピース ④キャベツ きゅうり 人参	①キャベツ ③人参 玉葱 しめじ トマト グリンピース ④りんご 人参		
5・6群 エネルギーのもとになる食品	①米 麦 ごま油 砂糖 ごま ③ごま油 ごま	①米 ③サラダ油 砂糖 でんぷん ④春雨 ごま ごま油	①縦割パン ③マーガリン（乳不使用） じゃがいも 砂糖 でんぷん		
エネルギー/たんぱく質 家庭で摂ってほしい食品	776lcal/28.7g 豆・豆製品・魚・卵・きのこ類・果物	806kcal/32.8g 魚・卵・海藻・いも類・果物	846kcal/35.7g 豆製品・魚・卵・海藻・果物		

★物資調達の都合上、献立を変更する場合があります。ご了承ください。中学生の牛乳は、5～10月まで250mLになります。



9月 給食カレンダー

ちばちゅうりつがっこうきゅうしよく
知名町立学校 給食センター

月	火	水	木	金
今月の知産知消 ・葉ねぎ ・麦みそ ・もやし ・きくらげ ・マンゴー・菜茶 ・さつまいも	1 マンゴーパンチ 2 ジャーマンポテト	3 冷凍パイ	4 切干大根と揚げ	
7 豚肉と厚揚げ	8 魚と里芋	9 ひじきサラダ	10 鶏飯	11 アジナモト
なすの皮の紫色は「ナスニン」という色素によるものです。体を酸化から守るはたらきがあるので、皮ごとおいしく食べることをおすすめします。	毎月8のつく日は「かみかみメニュー」の日です。魚と里芋を揚げて、食感のアクセントにロースト大豆を使用しています。よく噛んで食べましょう。	担々麺は中国で生まれた料理です。元々は、天稗棒で担いで売り歩いていたことから「担々麺」と呼ばれるようになりました。	鶏飯は奄美が発祥のおもてなし料理です。今でも鹿児島県の郷土料理として次世代に伝えたい味として、広く愛されている料理です。	筑前煮は、鶏肉やれんこん、ごぼうなど、たくさんの食材を使って作ります。れんこんやごぼうは、おなかの調子を整える食物繊維が豊富です。
14 魚の香味揚げ	15 ポイコロ	16 新茶揚げパン	17 豆腐	18 大芋
味噌は、大豆を発酵させて作る日本の伝統的な調味料です。給食では、町内で心を込めて手作りされた「麦みそ」を使用しています。	温食には島の特産品である「きくらげ」を使用しています。コリコリとした食感が特徴のきのこです。ビタミンDや食物繊維が豊富な食べ物です。	知名中3年生(保健体育部)のみなさんが食育授業で考えた献立の登場です。島の菜茶を使った揚げパンを作ります。味わって食べましょう。	副食に使っている高野豆腐は、豆腐を凍らせて乾燥させた食品で、たんぱく質やカルシウムが豊富です。しっかり食べて丈夫な体を作りましょう。	毎月19日は「食育の日」です。今日は島内産のさつまいもを42kg使って大学芋を作りました。地元の恵みに感謝し、いただきます。
21 敬老の日	22 休日	23 秋分の日	24 ヨーグルト	25 春巻
28 (ポルコギ)	29 春雨サラダ	30 Y-セージ	梅のさわやかな酸味は、料理の味を引き立てます。今日は梅のさっぱりとした味を活かした和え物を作りました。連休明けも元気に過ごしましょう。	十五夜は、1年で最も美しいと言われる「中秋の名月」を楽しむ、秋の実りに感謝する行事です。今夜は月を眺めてみるのも良いですね。
今日は、韓国料理であるキンパを自分で作ります。手巻きおにぎりのように、麦ごはん、具のブルコギをのせて巻いて食べてくださいね。	麻婆豆腐の「麻」はしびれる辛さ、「婆」はおばあさんという意味です。中国の四川省のおばあさんが作ったことが名前の由来と言われています。	石けんでよく手を洗ってから、縦割りにしたキャベツとソーセージを挟み、ソースをかけてホットドッグを作って食べましょう。	夏休みも終わり、学校生活が再開します。毎日元気に過ごすには、早寝・早起きをして、朝・昼・夜の三食をしっかりと食べて、生活リズムを整えることが大切です。夏休み明けの今、生活習慣を見直して、規則正しい生活リズムを心がけましょう。	