

清心小学校 9月メニュー

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）
玄米入りご飯 あじの梅照り焼き かりかりきな粉和え かぼちゃ素揚げ みそ汁	玄米入りご飯 肉野菜炒め ブロッコリー豆サラダ 果物（オレンジ） みそ汁	♪ミネラルいっぱい 「めんの日」 ミネラルだしラーメン バンバンジーサラダ 揚げ焼売	押し麦ご飯 さわらの 味噌マヨパン粉焼き 栄養いっぱい煮物 キャベツゆかり和え きのこ汁	玄米入りご飯 こだわりさつま揚げの じゃが煮 さっぱりみかんサラダ にらもやし炒め みそ汁
牛乳1本（紙パック200ml）	牛乳1本（紙パック200ml）	牛乳1本（紙パック200ml）	牛乳1本（紙パック200ml）	牛乳1本（紙パック200ml）
740kcal	717kcal	653kcal	631kcal	612kcal
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）
玄米入りご飯 鮭の塩昆布焼き カラフル野菜の納豆和え いんげん胡麻和え みそ汁	「どんぶりの日」 根菜と厚揚げそぼろ丼 チョレギ風サラダ ミニフィッシュ	♪自社製麺 玄米入りご飯 鶏のレモン麹焼き かぼちゃ煮物 青菜お浸し みそ汁	♪連島蓮根 押し麦ご飯 連島蓮根コロケ 切干大根ソース炒め 果物（梨） みそ汁	玄米入りご飯 あじの バーベキューソース焼 五目金平 春雨酢の物 みそ汁
牛乳1本（紙パック200ml）	牛乳1本（紙パック200ml）	牛乳1本（紙パック200ml）	牛乳1本（紙パック200ml）	牛乳1本（紙パック200ml）
644kcal	619kcal	805kcal	606kcal	667kcal
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 お休み 	「めんの日」 きのこうどん 野菜かき揚げ ぶどうゼリー	玄米入りご飯 豚と野菜の生姜焼き 野菜たくわん納豆 トマト みそ汁	♪まごわやさしい さつま芋ご飯 さばの塩焼き 野菜お浸し 車麩カツ みそ汁	押し麦ご飯 ささみの南蛮漬け 小松菜＆切干の炒め物 かぼちゃ胡麻まぶし みそ汁
	牛乳1本（紙パック200ml）	牛乳1本（紙パック200ml）	牛乳1本（紙パック200ml）	牛乳1本（紙パック200ml）
	590kcal	661kcal	677kcal	664kcal
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）
玄米入りご飯 さわらの生姜煮 野菜のしらす和え 果物（梨） みそ汁	秋分の日 お休み	♪自然派コンボタ 玄米入りご飯 じゃがいも野菜の トマト煮 マカロニ和風サラダ いんげん胡麻和え コンポタスープ	♪重ね煮 押し麦枝豆ご飯 白身魚の黒糖醤油焼き さっぱりパインサラダ 油揚げ煮 重ね煮みそ汁	「カレーの日」 秋野菜カレー パリパリサラダ りんごゼリー
牛乳1本（紙パック200ml）		牛乳1本（紙パック200ml）	牛乳1本（紙パック200ml）	牛乳1本（紙パック200ml）
603kcal		868kcal	623kcal	673kcal
9月29日（月）	9月30日（火）	  自然派給食の告知 オリジナル商品の ごだわりなど、 こちらから いただきます♪  		
♪自社製麺 玄米入りご飯 鮭の磯焼き 甘辛麹納豆和え ピーマン金平 みそ汁	「めんの日」 しっぽうどん 焼きししゃも 五目チャンプル			
牛乳1本（紙パック200ml）	牛乳1本（紙パック200ml）			
810kcal	481kcal			
				1ヶ月平均（牛乳含む）667kcal 基準値平均650kcal

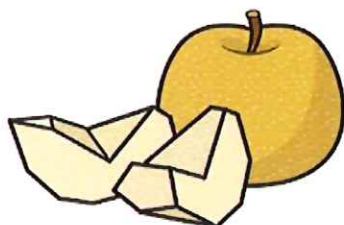
食のちから。 CENTRAL FOODS

※栄養価表示について※
素材の固体ごとによる誤差や当日の調味料の使用状況によって変動がございます。
「目安」としての表示にご理解願います。
※食物アレルギーの方※
集団調理の特性上、ご心配な方は必ず医師の指導の下、ご利用いただくようお願いいたします。

※ご注意※使用食材は仕入れ状況（天候不順や疫病流行等）によって一部変更の可能性がございます。予めご了承くださいませ。



♪たべものまめちしき♪ < 秋の味覚「梨（なし）」 >



9月～10月にかけて旬と言われている果物。シャリシャリした食感とみずみずしさがあり、美味しいですね。「日本梨」はなんと14種類もあるそうです！よく耳にする品種は「幸水」「豊水」「二十世紀」などですね。種類によって大きさ、食感、甘み、酸味が違うので食べ比べしてみると面白いでしょうね。

1本の木で何個？

成長した梨の木は数えきれないほどの枝にわかれており、なんと1本で100～200個の梨が取れるんです。また、梨の木は20年くらいたったものが全盛期とのことです。

日本で梨が食べ始められたのは弥生時代ごろとされています。ただし、野生の梨（山梨）の自生地が人里周辺のみであることなどから、大陸から人の手によって持ち込まれたと考えられています。



くだものクイズ

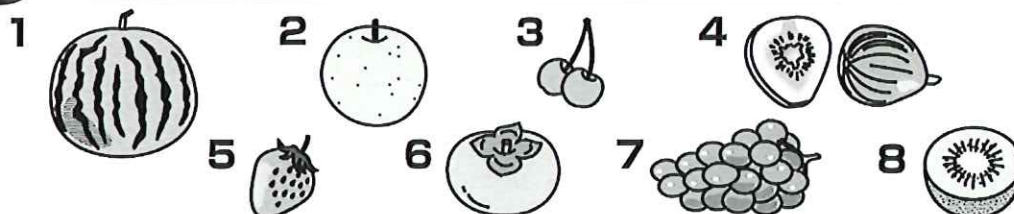
Q1

「○○のくだものは金」と言って、○○に食べると、からだにとって一番良いとされています。○○とはいつのことでしょう？

- 1 あさ 2 ひる 3 よる

Q2

秋はくだものおいしい季節です。秋においしい旬のくだものはどれでしょう？ 名前も考えてみましょう。



＜こたえ＞
 Q1・・・1 あさ（朝食を食べることで寝ている間に失われた多くのブドウ糖（頭の働きをよくするもの）を補う）
 Q2・・・2（梨） 4（いちじく） 6（柿） 7（ぶどう）
 [（すいか/夏） 3（さくらんぼ/夏） 5（いちご/春） 8（きうい/春）]



食のちからを。
 CENTRAL FOODS



自然派給食
 公式Instagram・Facebook・YouTube配信中