



日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	たんぱく質 kcal g	給食ひとロメモ
4月	ひよこ豆のカレーライス 	○	ツナサラダ くだもの(なし&きょうほう)	ぶたにくひよこめめ ツナ ぎゅうにゅう	こめ おぎ油 さとう じゃがいも はちみつ さとう	たまねぎ にんにくしょうが セロリ にんじん なす かぼちゃ さやいんげん きゃべつ きゅうり コーン なし きょうほう	703 23.2	「FIBA バスケットボール ワールドカップ 2023」 4年に1度のFIBA バスケットボールワールドカップ 2023が史上初、3か国共催(日本・フィリピン・インドネシア)が8月から9月まで開催されています。 日本人2人がNBAプレーヤーとして世界で活躍しています。 今月は、開催国の料理を給食風にアレンジして作ります。 《重陽の節句》 四季の節目を節句といいますが、9月9日は重陽の節句と呼ばれその他の節句は ・1月7日の七草の節句 ・3月3日桃の節句 ・5月5日の端午の節句 ・7月7日の七夕の節句 と重陽の節句と合わせて五節句です。 平安時代に中国から伝わった風習で、宮中行事として菊を鑑賞しながら季節のうつろいかわりを盛大にお祝いしていたそうです。そこで給食でもお祝いの気持ちで食用菊を彩り良くちらし寿司へ飾ります。 《十五夜》 旧暦の8月15日は「十五夜」、秋の収穫を見ながら、秋の収穫に感謝する日です。また、芋名月ともいい、特に芋などの収穫のお祝いをします。今年は9月29日(金)が十五夜です。 給食では、さつまいものおこわ、満月に見立てた手作りの「お月見汁」を作ります。秋の収穫に感謝しましょう。
5火	冷やしごまだれ中華そば	○	じゃがいもの甘辛あえ	たまご ハム ぎゅうにゅう だいたず	ラーメン あげ油 さとう じゃがいも てんぷん	こまつな きゅうりにんじん もやし	635 29.8	
6水	クアージュシー (細切り昆布ごはん) FIBA バスケットボール ワールドカップ 2023	○	フーチャンプルー もずくスープ くだもの (冷パイン)	こんぶぶたにく ぎゅうにゅうたまごとうふ もずく	こめもちごめ油 さとう ごま油 ふ	ほししいたけ にんじん さやいんげん にんにくしょうが もやし きゃべつ にがうり たまねぎ バイナップル	553 22.8	
7木	シナガック(カーリックヒラ) FIBA バスケットボール ワールドカップ 2023	○	チキンアドボ ニラ(スープ) ピザンゴレン (揚げバナナ)	ウイナー ぎゅうにゅう とりにく ベーコン ぶたにく	こめ おぎ油 バター さとう おぎごこ	にんにく たまねぎ パセリ セロリ にんじん きゃべつ こまつな パナナ	613 23.7	
8金	菊と豚肉のばら寿司 重陽の節句	○	焼きししゃも ごま酢あえ とうがんと汁	ぶたにく油あげのり ぎゅうにゅう ししゃも わかめ とりにく	こめ 油 さとう ごま ぐず	ほししいたけ しめじ えのき さやいんげん きくもやし にんじん きゅうり とうがんと こまつな	581 25.6	
11月	冷やしきつねうどん	○	もやしときゅうりのあえもの もちもち青のりポテト	とりにく油あげ あおのり ぎゅうにゅう	さとううどん ごま ごま油 じゃがいも てんぷん	たまねぎ にんじん こまつな ほししいたけ きゅうり もやし	574 25.4	
12火	わかめごはん	○	魚のごまみそだれ こんにやくのおかか煮 わかめのすまし汁	たきこみわかめ ぎゅうにゅう さわら ベーコン けずりぶし とうふ わかめ	こめ ごま さとう 油 こんにやく ごま油	さやいんげん にんじん たまねぎ えのきだけ	581 27.8	
13水	魚のチリソースバーガー	○	中華風コーンスープ りんごヨーグルト	ホキ ぎゅうにゅう ベーコンぶたにく たまごヨーグルト	まるパン あげ油 てんぷん油 ぎゅう さとう はちみつ	にんにくしょうが たまねぎ きゃべつ にんじん ホール コーン クリームコーン もやし こまつな おとう 缶 りんご缶	552 25.8	
14木	ごまごはん	○	魚の甘酢あん もやしの中華ソース	ぎゅうにゅうたら	こめ おぎ ごま あげ油 じゃがいも てんぷん 油 さとう ぐず ごま油	たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ ビーマン もやし	634 23.1	
15金	豚キムチ丼	○	五目スープ 小松菜とひじきのナムル	ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく とうふ ひじき	こめ おぎ 油 さとう ごま油 ぐま	にんにくしょうが たまねぎ にんじん キムチ ネギ にら たけのこ ほししいたけ もやし こまつな	573 21.9	
19火	ピカディージョイス 外手小ホームページ PTA紙面掲載献立	○	オニオンサラダ グレープゼリー 食育の日	ぶたにくベーコン だいずうずらめ チーズぎゅうにゅう こなかんでん	こめ おぎ 油 さとう おぎごこ じゃがいも バター さとう	にんにくセロリ たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト ビーマン パセリ きゃべつ きゅうり コーン ぶどうジュース	629 22.4	
20水	高野豆腐のそぼろ丼	○	豚汁 くだもの(なし)	とりにくこやう とうふぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	こめ おぎ 油 さとう ごま油 こんにやく じゃがいも	しょうが にんじん ほししいたけ さやいんげん ごぼう だいこん なし	555 23.7	
21木	スパゲティ海の幸ソース	○	フレンチサラダ レーズンメープルケーキ	ぶたにくえび イカぎゅうにゅう たまごなまクリーム	スパゲティ 油 おぎごこ バター さとう メープル シュガー はちみつ	セロリ にんにく たまねぎ にんじん トマト ビーマン きゃべつ きゅうり コーン ほしぶどう	683 27.6	
22金	ガーリックトースト	○	ハンガリアンシチュー アーモンドサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ だいず	しょうパン バター 油 じゃがいも おぎごこ さとう アーモンド	にんにくパセリ たまねぎ にんじん しょうが セロリ こまつな きゃべつ きゅうり	591 21.2	
25月	ごはん	○	さばのみそ煮 じゃこサラダ 鶏ごぼう汁	ぎゅうにゅう さばちりめん じゃこ とりにく とうふ 油あげ	こめ さとう ごま油 油 こんにやく	しょうが ネギ きゃべつ きゅうり にんじん ごぼう だいこん えのきだけ	606 29.2	
26火	ねぎ塩豚丼	○	豆腐のスープ くだもの(なし)	ぶたにく ぎゅうにゅう とうふ わかめ	こめ おぎ 油 さとう 油 てんぷん	にんにくしょうが たまねぎ きゃべつ もやし ねぎ レモン にんじん ネギ なし	565 22.0	
27水	パンパキンパン	○	魚とお豆のクリームシチュー グリーンサラダ	ぎゅうにゅう ベーコンたらなま クリーム いんげん まめ	パンパキンパン 油 バター おぎごこ じゃがいも さとう 油	セロリ たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ はくさい きゃべつ きゅうり	562 24.4	
28木	あんかけやきそば	○	じゃがみそサラダ くだもの(きょうほう)	ぶたにくえび イカぎゅうにゅう	油 むしゅうかめん さとう てんぷん ぐず あげ油 じゃがいも 油 ごま油	にんにくしょうが たまねぎ にんじん ほししいたけ しめじ はくさい もやし こまつな きゃべつ きゅうり きょうほう	571 22.9	
29金	さつまいものおこわ 十五夜献立	○	ツナ入り卵焼き お月見汁	ぎゅうにゅう ツナ 油あげ たまご とりにく とうふ	こめもちごめ さつまいも ごま油 さとう さいも しらたまご	ほししいたけ たけのこ にんじん たまねぎ だいこん えのきだけ しめじ かぼちゃ こまつな	634 26.3	

・献立表には使用する食材等を掲載しています。アレルギー食材のあるご家庭は使用食材をお子様と一緒にご確認ください。よろしく願いいたします。

※献立、食材は都合により変更になる場合があります。

～お知らせ～

- ・夏休み前に持ち帰った白衣は4日(月)までに忘れずに持ってきます。
- ・5年生は13日(水)～15日(金) 高遷移動教室のため給食はありません。
- ・6年生は25日(月) 社会科見学のため給食はありません。

★給食費の引き落とし日は
9月5日(火)です。口座への入金をお願いいたします。



夏休みが終わり、残暑はまだ厳しいですが、ふとしたところに秋の気配が感じられます。
 “早起き・早寝・朝ご飯”で生活リズムをととのえ元気に学校生活がおくれるようにしていきましょう。
 外手小ホームページ、スクールライフにPTA保健体育部の方に作成していただいた給食の様子などを掲載しました。給食を取り上げてくださりありがとうございました。ぜひご覧ください。