

8/29 (月)	30 (火)	31 (水)	9/1 (木)	2 (金)
ご飯 麻婆豆腐 拌三絲(バンサンサー) ワンタンスープ	わかめご飯 魚のオーロラソース焼き 付)焼きポテト 夏野菜のごまドレ和え 卵のスープ	<u>長崎ちゃんぽん</u> リクエスト オムレツ野菜あんかけ 梨入りフルーツポンチ 旬の食材	セルフおにぎり ポリ袋の上から握って下さい 救給カレードリア ウインナーと野菜のスープ煮 ヨーグルト 防災の日 災害備蓄品使用	ツナピザトースト 切干大根のペペロンチーノ風 細切り野菜のスープ
5 (月)	6 (火)	7 (水)	8 (木)	9 (金)
ご飯 魚の石垣フライ 付)人参甘煮 ほうれん草のチーズサラダ けんちん汁	<u>クファージュシー</u> リクエスト フーチャンプルー あおさ汁 沖縄デザート 沖縄県	昆布と豆のカレー アーモンドサラダ バナナ	ご飯 お月見献立 豆腐ハンバーグきのこソースかけ 里芋のそぼろ煮 とうがん汁 お月見ゼリー	パン 魚のソテートマトソースかけ 付)ゆで野菜 キャロットラペ 麦入りスープ
12 (月)	13 (火)	14 (水)	15 (木)	16 (金)
ご飯 さばの味噌煮 れんこんの金平 揚げと里芋のみそ汁	ビビンバ 浅漬け風サラダ もずくスープ	和風きのこパスタ ツナポテトサラダ カレースープ煮 加賀しずく梨ゼリー	ご飯 石川県産食材の日 堅豆腐カツ 付)織キャベツ 金糸瓜のごま酢和え さつまいものみそ汁	パン ミートローフ 付)ゆで野菜 ミーナポリタン 野菜スープ
19 (月)	20 (火)	21 (水)	22 (木)	23 (金)
【敬老の日】 	ご飯 魚のから揚げ野菜あんかけ ひじき豆煮 なすそうめん汁	カレーうどん きびなごカリカリフライ 付)野菜の甘酢漬け フルーツヨーグルト	ご飯 千草焼き 付)焼き蓮根 厚揚げのサラダ いか団子の味噌汁	【秋分の日】 
26 (月)	27 (火)	28 (水)	29 (木)	30 (金)
ご飯 油淋鶏(ユリチー)風 付)織キャベツ おからツナサラダ 春雨スープ	<u>ハントンライス</u> リクエスト いかと海藻サラダ 豆腐と青梗菜の味噌汁	スパゲッティ・ミートソース 大根シラスサラダ かぼちゃスープ りんご	ご飯 具だくさん卵焼き 付)青菜としめじのソテー ひじき煮 麩のすまし汁	パン 魚のチーズ焼き 付)粉ふきいも・グラッセ グリーンサラダ ふわふわスープ(ストラッチャテッパ)

※牛乳は、毎日つきます。 ※都合により献立を変更することがあります。

## さあ！二学期が始まりました！

今学期も勉強やスポーツに元気に取り組むために、生活リズムを整えましょう。そのためには、**早起きして朝の光をあびて、朝ご飯をしっかりと食べる**ことが大切です。

朝起きた時の脳と体は、エネルギーが切れた状態になっています。それが、朝ごはんを食べることによって、脳や体にスイッチが入ります。体温が上がり、脳にもエネルギーが補給され、脳や体が活動を始めるために目覚めるのです。



9/1は  
防災の日

## 非常食を備蓄していますか？

電気やガス、水道などのライフラインが止まった場合に備えて、飲料水や食料品を備蓄しておきましょう。最低3日分、大規模災害では1週間分が望ましいとされています。災害用非常食が無いご家庭も、普段の生活で使い慣れた食料品をちょっと多めに買い置きする「ローリングストック」で無理なく備えましょう。

備蓄する



買い足す

食べる  
飲む