

# 8・9月よていにんだてひょう

目標：食事と健康について知ろう

平鹿学校給食センター 令和4年

月	火	水	木	金
			25	26
<p>長い夏休みは、楽しむことができましたか。まだまだ暑い日が続きます。規則正しい生活にもどすためには、1日3回の食事が大切です。食事のリズムをととのえて、元気な学校生活を送りましょう。</p>	<p>給食費は 8月25日（木）と 9月26日（月）が 納期限（引落とし日） です。</p> 		<p>ごはん 牛乳 夏野菜カレー やみつききゅうり 青りんごゼリー</p>	<p>コッペパン 牛乳 トマトグラタン マカロニソテー オニオンスープ はちみつマーガリン</p>
29	30	31	1	2
<p>ごはん 牛乳 いわしの煮つけ 五目きんぴらごぼう ほうれん草のみそ汁 ひじきのり</p>	<p>ごはん 牛乳 とり肉のコチュジャン焼き はるさめサラダ 海鮮ワンタンスープ</p>	<p>ごはん 牛乳 さばのてり焼き ちくぜん煮 キャベツのみそ汁</p>	<p>冷やしうどん 牛乳 かぼちゃコロッケ 焼きぶたと野菜の炒め物 パックめんつゆ 巨峰 2粒</p>	<p>ごはん 牛乳 ふっくら肉だんご 2こ いそべあえ なめこ汁</p>
5	6	7	8	9
<p>ごはん 牛乳 揚げしゅうまい (小2こ、中3こ) マーボーなす 豆腐の中華スープ</p>	<p>ごはん 牛乳 ほっけのみりんしょうゆ焼き コンニャクのごま風味炒め たまねぎのみそ汁</p>	<p>ごはん 牛乳 シーフードカレー うめこんぶあえ ふくじんづけ</p>	<p>ごはん 牛乳 白身魚フライのソースかけ 五目ひじき 麩と小松菜のみそ汁</p>	<p>米粉パン 牛乳 チーズハンバーグ まめとツナのサラダ たまごスープ お月見ゼリー</p>
12	13	14	15	16
<p>セルフぶたキムチ丼 牛乳 海の野菜サラダ じゃがいものみそ汁 ヨーグルト</p>	<p>いろいろごはん 牛乳 ちくわのカレー揚げ (小2こ、中3こ) すきこんぶの炒め煮 さつま汁</p>	<p>ごはん 牛乳 さんまのしょうが煮 厚揚げと野菜のみそ炒め まいたけのすまし汁</p>	<p>野菜みそラーメン 牛乳 ハムポテト こまつナムル</p>	<p>ごはん 牛乳 松風焼き きりぼし大根の煮物 なすのみそ汁</p>
19	20	21	22	23
<p>いつも ありがとう 敬老の日</p>	<p>ごはん 牛乳 いかの天ぷら はるさめの炒め物 たけのこのみそ汁</p>	<p>ごはん 牛乳 ぶた肉のうめ焼き もやしとほたてのサラダ ピリ辛豆腐汁</p>	<p>ごはん 牛乳 さばのみそ煮 ピーナツあえ ★いものこ汁</p>	<p>秋の味覚 いものこが たっぷり!</p> <p>秋分の日</p>
26	27	28	29	30
<p>ごはん 牛乳 とり肉のマーマレード焼き チーズ入りサラダ えびとチンゲン菜のスープ 野菜ふりかけ</p>	<p>ごはん 牛乳 さけの塩焼き じゃがいものそぼろ煮 大根とふのりのみそ汁</p>	<p>五目ごはん 牛乳 あんかいたまご焼き 野菜ソテー もずくのみそ汁</p>	<p>けんちんうどん 牛乳 しらす入りかき揚げ かみかみサラダ</p>	<p>横手の ごっつお 給食</p> <p>ごはん りんごジュース あっぷるとんのみそ焼き キャベツのさっぱりあえ 横手のごちそう汁 シャインマスカット 2粒</p>

※感染症等の流行により献立を変更する場合があります。ご了承ください。★印は今月の横手市統一料理です。

	エネルギー (kcal)		たんぱく質 (g)	
	基準	今月	基準	今月
小学校	650	643	21.1~ 32.5g	25.3
中学校	830	806	27.0~ 41.5g	30.9

9/30(金)  
横手の  
ごっつお  
給食

横手の食材をふんだんに使った実りの秋をむかえるにふさわしいメニューです。りんごジュースは昨年(さくねん)の天候不良でりんごの収穫量が少ないなか、JA秋田ふるさと様から提供していただきました。ごっつお給食にかかわってくださった方々、食べ物に感謝し、味わっていただきましょう。

スマートフォン等で下のQRコードを読みとると、平鹿給食センターのホームページを見ることができます。

