

# 8・9月よていにんだてひょう



目標： もくひょう 食事と健康 しよくじ けんこう について し 知ろう

平鹿学校給食センター 令和5年

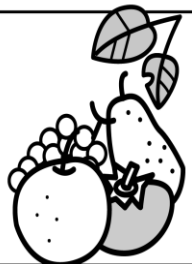
月	火	水	木	金
<p>長い夏休みが終わり、前期後半が始まりました。それぞれ家庭で過ごしてきた生活リズムを学校生活のリズムに整えるためには、決まった時間に起きて朝ごはんを食べ、体全体を目覚めさせることが大切です。また、夏の疲れが出てくる頃ですので、栄養バランスのとれた給食で元気にスタートを切りましょう！</p>				8/25
				<p>給食費は 8月25日(金)と 9月25日(月)が 納期限(引落日)です</p>
28	29	30	31	9/1
ごはん 牛乳 いわしの梅煮 五目きんぴらごぼう ほうれん草のみそ汁 パックのりつくだ煮	ごはん 牛乳 とり肉のコチュジャン焼き はるさめサラダ 海鮮ワンタンスープ	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	冷やしうどん 牛乳 (パックめんつゆ) さつまいも天ぷら 蒸しどりのあえもの オレンジ	ごはん 牛乳 夏やさいかレー やみつききゅうり ヨーグルト
4	5	6	7	8
ごはん 牛乳 揚げしゅうまい (小2こ、中3こ) マーボーなす とうふの中華スープ	ごはん 牛乳 ほっけのみりんしょうゆ焼き こんにゃくのごま風味炒め たまねぎのみそ汁	ごはん 牛乳 ちくわの青のり揚げ (小2こ、中3こ) すきこんぶの炒め煮 さつまい	冷やし中華 (パック冷やし中華スープ) 牛乳 ツナとポテトのチーズ焼き 冷やし中華の具 丸むきみかん	米粉パン 牛乳 ハンバーグのケチャップかけ まめとツナのサラダ たまごスープ
11	12	13	14	15
セルフぶたキムチ丼 牛乳 海藻サラダ じゃがいものみそ汁	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	ごはん 牛乳 ふっくら肉団子(2コ) おひたし なめこ汁 パックしそ味ひじき	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	ごはん 牛乳 松風焼き きりぼし大根の煮物 なすのみそ汁
18	19	20	21	22
 敬老の日	ごはん 牛乳 いかの天ぷら はるさめの炒め物 はくさいのみそ汁	ごはん 牛乳 とり肉の梅こうじあげ キャベツとツナのポン酢あえ やきのりのみそ汁	野菜たっぷりみそラーメン 牛乳 ハムポテトソースかけ こまつナムル	コッペパン 牛乳 トマトチーズグラタン マカロニソテー オニオンスープ はちみつ&マーガリン
25	26	27	28	29
コーンピラフ 牛乳 とり肉のマーマレード焼き コールスローサラダ えびとチンゲン菜のスープ	ごはん 牛乳 さけの塩焼き じゃがいものそぼろ煮 だいこんのみそ汁	ごはん 牛乳 はるまき(2本) 八宝菜 もやしスープ	ごはん 牛乳 十豚のしょうがやき 秋やさいのさわやかあえ ★いものこ汁 シャインマスカット(2粒)	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 ごまあえ よせなべ風汁

※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。



残暑がまだ厳しいですが、雲の流れや日の短さが秋の訪れを感じさせてくれる季節となりました。

秋は食欲の高まる季節ですが、反面、夏バテの影響が出て体調をくずす心配もありますので、ご家庭でも食事の栄養バランスと十分な睡眠をとるように気をつけてください。



パソコン・スマホで献立チェック！  
給食の写真も載っています。



「こんにちは！平鹿」または  
スマホからのアクセスは  
こちらから！

