



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6年

月	火	水	木	金
8/26	27	28	29	30
ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 とり肉のコチュジャン焼き はるさめサラダ かいせう 海鮮ワタンスープ	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さばの照り焼き ちくぜん煮 キャベツのみそ汁	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 やみついきゅうり なつ 夏やさいかレー はちみつレモンゼリー	ひ 冷やしうどん (パックめんつゆ) ぎゅうにゅう 牛乳 さつまいもの天ぷら 蒸しどりのあえもの オレンジ	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 いわしの梅煮 ごもく 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
9/2	3	4	5	6
ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 とり肉のはちみつレモンあげ ごまドレッシングサラダ みそけんちん汁	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 たらのみそマヨネーズ焼き すきこんぶの炒め煮 とうふのすまし汁	セルフスタミナ丼 ぎゅうにゅう 牛乳 キャベツのさっぱりあえ だいこん 大根のみそ汁 てつぶん 鉄分たっぷりヨーグルト	ひ 冷やし中華 (パック冷やし中華スープ) ぎゅうにゅう 牛乳 野菜コロッケソースがけ ひ 冷やし中華の具	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 あかうお さいきょうや 赤魚の西京焼き ひじきと大豆の炒め煮 かきたま汁
9	10	11	12	13
ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 しゅうまい(2コ) マーボー豆腐 ちゅうか 中華スープ	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 チキンカツのケチャップがけ もやしのツナサラダ みそちゃんこ汁	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ポークカレー コールスローサラダ ふくじんづけ ブルーベリーゼリー	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 とんかつのマスタードソースがけ キャベツとハムのサラダ なめこのみそ汁	コッペパン ぎゅうにゅう 牛乳 アンサンブルエッグ スパゲティナポリタン やさい 野菜スープ チョコクリーム
16	17	18	19	20
敬老の日	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 いわしのオレンジ煮 かみかみあえ とり汁	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 チンジャオロース もやしのツナあえ わかめスープ	しょうゆラーメン ぎゅうにゅう 牛乳 ぎょうざ(2コ) まめと焼豚のサラダ シャインマスカット(2個)	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ほっけの昆布しょうゆ焼き 高野豆腐のうま煮 キャベツのみそ汁
23	24	25	26	27
振替休日	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 肉だんご(2コ) ★塩こうじで作った五宝菜 茎わかめのスープ	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 あじフライのソースがけ とさず 土佐酢あえ たま 玉ねぎとしめじのみそ汁 パックしそひじき	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 豆まめ野菜カレー フルーツミックス ふくじんづけ	こめこ 米粉パン ぎゅうにゅう 牛乳 チキンナゲットのケチャップがけ (小学校2コ、中学校3コ) はなやさい 花野菜のスパゲティサラダ コーンスープ
30	※食材調達などの都合により、献立を変更する場合があります。★印は今月の横手市統一料理です。			
ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 とり肉のみそ焼き おかかあえ はな 花ふのすまし汁	夏休みも終わり、学校生活が再開しました。1日3食しっかり食べて、生活リズムを整えることが大切です。生活習慣を見直して、規則正しい生活リズムを心がけましょう。			

元気に
すごすために 生活リズムをととのえよう



生活リズムをととのえるためには、早起き・早寝・朝ごはんを心がけることが大切です。早起きをして朝ごはんを食べると、脳や体が目覚めます。日中は勉強や運動、遊びなどで十分に活動することで、夜はぐっすり眠れます。学校がある日はもちろん、学校がない日も決まった時刻に起きて、決まった時刻に寝るようにします。週末の夜ふかしや休日の朝寝坊は、生活リズムを乱れさせる原因になります。

給食費は
8月26日(月)と
9月25日(水)が
納期限(引落日)です

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！

