



# 給食だより

8月31日は  
「野菜の日」



※牛乳は毎日つきます。

※献立は物資の都合により変更することがあります。

鳥海学校給食センター

月	火	水	木	金
<p>__今年の「十五夜」は 9月29日(金)</p>  <p>__一年で最も美しいといわれる 十五夜の月。お月見は先祖供養とともに秋の実りに感謝する行事でもあります。 月に見立てたお団子や里いも、豆などをお供えます。</p>			<p>8月24日</p> <p>ポークカレー ツナサラダ フローズンヨーグルト</p>	<p>25日</p> <p>ごはん とり肉のから揚げ ナムル 小松菜のみそ汁</p>
<p>28日</p> <p>ごはん ハンバーグ (トマトソース) ポテトソテー コンソメスープ</p>	<p>29日 <span style="border: 1px solid red; padding: 2px;">まご食</span></p> <p>ごはん さばのみそ煮 切り干し大根の 炒め煮 ゆうがおのみそ汁</p>	<p>30日</p> <p>パン かぼちゃチーズフライ チキンサラダ ミネストローネ</p>	<p>31日</p> <p>ゆかりごはん とり肉の照り焼き 和風サラダ ごま汁</p>	<p>9月1日</p> <p>とほろ丼 切り干し大根と 小松菜のあえもの 野菜スープ</p>
<p>4日</p> <p>ごはん 肉だんご ぶた肉とキャベツの みそ炒め 根菜汁</p>	<p>5日</p> <p>マーボー豆腐丼 はるさめサラダ</p>	<p>6日</p> <p>肉うどん とり肉と野菜の 香り揚げ</p>	<p>7日</p> <p>チキンライスの ホワイトソースかけ カラフルサラダ</p>	<p>8日 <span style="border: 1px solid red; padding: 2px;">まご食</span></p> <p>ごはん あじの磯香フライ きんぴらごぼう ほうれん草のみそ汁</p>
<p>11日</p> <p>ごはん ふりかけ たまご焼き 筑前煮 キャベツのみそ汁</p>	<p>12日 <span style="border: 1px solid red; padding: 2px;">まご食</span></p> <p>ごはん さけの塩焼き ごまあえ わかめのみそ汁</p>	<p>13日</p> <p>チキンカレー たまご入りサラダ 冷凍みかん</p>	<p>14日</p> <p>ごはん とり肉のから揚げ 甘酢あんかけ おかかあえ もやしのみそ汁</p>	<p>15日</p> <p>スタミナ丼 和風サラダ えのきのみそ汁</p>
<p>18日</p> <p>敬老の日</p> 	<p>19日</p> <p>ごはん ハンバーグ (きのこソース) 野菜炒め もずくスープ</p>	<p>20日</p> <p>タンメン ぎょうざ デザート</p>	<p>21日</p> <p>ビビンバ わかめスープ</p>	<p>22日 <span style="border: 1px solid red; padding: 2px;">まご食</span></p> <p>ごはん ちくわの天ぷら たくあんあえ 肉じゃが</p>
<p>25日 <span style="border: 1px solid red; padding: 2px;">まご食</span></p> <p>わかめごはん いわしのしょうが煮 こんにゃくの きんぴら とん汁</p>	<p>26日</p> <p>キムチチャーハン ポークしょうまい 豆腐の中華スープ</p>	<p>27日</p> <p>ココア揚げパン ミートオムレツ コーンサラダ ミートボールスープ</p>	<p>28日</p> <p>ごはん ささみチーズフライ おひたし かき玉汁</p>	<p>29日</p> <p>ドライカレー サイコロサラダ ぶどうゼリー</p>

## ★まご食(まごはやさしい)の食事

9月は、敬老の日になんで「まごはやさしい」の食べ物が全部そろったメニューの日があります。日本は長寿国で、世界から日本の食事が注目されています。伝統的な食べ物のよさを知り、健康について考えてみましょう。



**ま**  
まめで元気に過ごすために、欠かせないもの、それは、大豆パワー！



**ご**  
ゴーゴー開けごま！小さなつぶにひめられた大きなパワー！



**は**  
若さのもと、海そうは海からのおくり物！



**や**  
やっぱり野菜。健康づくりには欠かせません。1食あたり、生で、両手いっぱいが目安です。



**さ**  
さっぱり血液サラサラ。魚の油は長生きへのパスポート！



**し**  
知ってた？きのこのうまみは味の宝庫。野菜や海そうとよく合います。



**い**  
いいね～、いも類。ビタミンCや食物せんいが多く、とてもヘルシー！