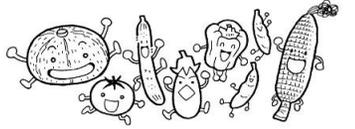




# 給食だより

8月31日は 小学校

「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
<b>8月26日</b> チキンカレー ゼリーポンチ	<b>27日</b> ごはん あじのフライ こんにゃくのきんぴら <small>あわにわん</small> 沢煮椀	<b>28日</b> コーンピラフ カラフルサラダ ミネストローネ	<b>29日</b> ごはん スパイシーチキン ビーフソテー <small>ゆうがお</small> 夕顔のみそ汁	<b>30日</b> ごはん つくね じゃがいもと <small>やさいいたに</small> 野菜の炒め煮 キャベツとぶのみそ汁
<b>9月2日</b> ごはん <small>にく</small> 肉しゅうまい <small>にく</small> ぶた肉とキャベツの <small>みそいた</small> みそ炒め <small>ちゅうか</small> とうふの中華スープ	<b>3日</b> <span style="border: 1px solid red; padding: 2px;">まご食</span> ごはん さばのみそ煮 ごまあえ わかめのみそ汁	<b>4日</b> ☆フランスメニュー パン ジャージー牛乳 <small>ぎゅうにゅう</small> ミートオムレツ (ラタトゥイユソース) マカロニサラダ コンソメスープ	<b>5日</b> わかめごはん まんぞくコロケ イタリアンサラダ <small>だいこん</small> 大根ともやしのみそ汁	<b>6日</b> マーボー豆腐 <small>どん</small> <small>はるさめ</small> 春雨サラダ アセロラミルクゼリー
<b>9日</b> ☆重陽(ちょうよう)の <small>しやく</small> 節句メニュー ごはん ぶりかけ <small>にく</small> 肉だんご <small>きく</small> 菊の花のあえもの <small>みそ</small> なすとぶた肉のみそ汁	<b>10日</b> ごはん <small>にく</small> とり肉のしょうが焼き <small>いた</small> ひじきの炒め煮 キャベツと玉ねぎの <small>みそ</small> みそ汁	<b>11日</b> <small>や</small> 焼きそば <small>はるま</small> 春巻き <small>ちゅうか</small> 中華コーンスープ	<b>12日</b> <span style="border: 1px solid red; padding: 2px;">まご食</span> ごはん ほっけの塩焼き こうやとうふの <small>いた</small> 炒めもの ごま汁	<b>13日</b> ポークカレー <small>だいこん</small> 大根サラダ
<b>16日</b> <small>けいろ</small> 敬老の日 	<b>17日</b> ☆十五夜メニュー ゆかりごはん ちくわの天ぷら たくあんあえ とうふだんごの <small>みそ</small> すまし汁 お月見だいふく	<b>18日</b> <span style="border: 1px solid red; padding: 2px;">まご食</span> ごはん さばのごまみそ焼き きりほし大根の炒め煮 <small>みそ</small> こまつなのみそ汁	<b>19日</b> ごはん ささみのレモンソース きんし玉子のサラダ もずくスープ	<b>20日</b> スタミナ <small>どん</small> 丼 わかめスープ くだもの
<b>23日</b> <small>しゅうぶん</small> 秋分の日の振替休日 	<b>24日</b> <span style="border: 1px solid red; padding: 2px;">まご食</span> ごはん いわしのごまみそ煮 いいとうふ <small>こんさいじる</small> 根菜汁	<b>25日</b> きなご揚げパン 煮こみハンバーグ コーンサラダ <small>やさい</small> 野菜スープ	<b>26日</b> ごはん <small>にく</small> とり肉のから揚げ <small>しお</small> 塩ナムル ワンタンスープ	<b>27日</b> ドライカレー サイコロサラダ ぶどうゼリー
<b>30日</b> <small>あすか</small> <small>さい</small> 飛鳥祭の振替休業日 	<b>きゅうり</b> 水分が多く、体を冷やす はたらきがあるので、暑い 季節にぴったり！むくみや だるさの解消に役立つよ！ 	<b>夏の健康を守る夏野菜 パート2</b> <b>かぼちゃ</b> オレンジ色は「カロテン」という色素で体の 中でビタミンAにかわります。風邪の予防や目 の疲れ、肌の乾燥を防ぎます！ 	<b>とうもろこし</b> 粒のひとつひとつは種の部分。 黄色いところは芽が出るための 栄養分です。ビタミン群が多く、 体の成長を助けます。疲労回復 	

## ★ まご食 (まごはやさしい) の食事

9月は、敬老の日にちなんで「まごはやさしい」の食べ物が  
 多く入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。



## ★ 9月1日は防災の日

**備えよう！ 防災**

最近では地震だけでなく、台風や豪雨などで避難を余儀なくされる  
 ことも少なくありません。また、電気・ガス・水道などのライフ  
 ラインが停止する可能性もあります。

飲料水や非常食、備蓄品の準備や確認したりする機会にしまし  
 ょう。

非常食はできるだけ  
 普段の生活の中で  
 利用している食品を  
 備えるようにしま  
 しょう。

飲料水や非常食の備  
 蓄は3日分または、大  
 規模災害時は1週間分  
 が望ましいとされてい