



* 給食だより *

8月31日は
「野菜の日」

中学校



鳥海学校給食センター

※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。

月	火	水	木	金
8月26日 930kcal チキンカレー ゼリーポンチ	27日 750kcal ごはん あじのフライ こんにゃくのきんぴら 沢煮椀	28日 790kcal コーンピラフ カラフルサラダ ミネストローネ	29日 910kcal ごはん スパイシーチキン ビーフンソテー タ顔のみそ汁	30日 780kcal ごはん つくね ジャがいもと 野菜の炒め煮 キャベツとぶのみそ汁
9月2日 840kcal ごはん 肉しゅうまい ぶた肉とキャベツの みそ炒め とうふの中華スープ	3日 まご食 800kcal ごはん さほのみそ煮 ごまあえ わかめのみそ汁	4日 ☆フランスメニュー 810kcal パン ジャージー牛乳 オムレツ (ラタトゥイユ風ソース) マカロニサラダ コンソメスープ	5日 785kcal わかめごはん まんぞくコロケ イタリアンサラダ 大根ともやしのみそ汁	6日 805kcal マーボーどうぶ丼 春雨サラダ アセロラミルクゼリー
9日 ☆重陽(ちょうよう)の 節句メニュー 760kcal ごはん ぶりかけ 肉だんご 菊の花のあえもの なすとぶた肉のみそ汁	10日 805kcal ごはん とり肉のしょうが焼き ひじきの炒め煮 キャベツと玉ねぎの みそ汁	11日 825kcal 焼きそば 春巻き 中華コーンスープ	12日 まご食 760kcal ごはん ほっけの塩焼き こうやどうぶの 炒めもの ごま汁	13日 820kcal ポークカレー 大根サラダ
16日 敬老の日 	17日 ☆十五夜メニュー 865kcal 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 すまし汁 お月見だいふく	18日 まご食 810kcal ごはん さほのごまみそ焼き きりぼし大根の炒め煮 こまつなのみそ汁	19日 760kcal 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	20日 795kcal スタミナ丼 わかめスープ くだもの
23日 秋分の日の振替休日 	24日 まご食 850kcal ごはん いわしのごまみそ煮 いいどうぶ 根菜汁	25日 790kcal きなこ揚げパン 煮こみハンバーグ コーンサラダ 野菜スープ	26日 820kcal ごはん とり肉のから揚げ 塩ナムル ワンタンスープ	27日 920kcal ドライカレー サイコロサラダ ぶどうゼリー
30日 飛鳥祭の振替休業日	きゅうり 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！	夏の健康を守る 夏野菜 パート2 かぼちゃ 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！	とうもろこし 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、敬老の日になんで「まごはやさしい」の食べ物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。



★ 9月1日は防災の日

備えよう！ 防災

最近地震だけでなく、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ます。