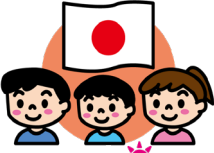




8・9月給食だより

令和8年 8月 25日発行
由利学校給食センター

月	火	水	木	金
早寝・早起・朝ごはんを心がけて、夏休み明けも元気に過ごしましょう！ 	25日 カレーピラフ わかめスープ シークワサーゼリー	26日 ごはん チキンカツ やさいのにびたし もずくのみそしる	27日 キムチチャーハン モロヘイヤのみそしる ・アイス がいがいくん(ぶどう)	28日 (つめたい) ためきうどん (ポーク)しゅうまい きゅうりのちゅうかあえ
8月31日 野菜の日 ごはん グリルチキン 夏 やさいのいためもの ごまみそしる	9月1日 <早給食> トマトハヤシライス フルーツゼリーポンチ 食器の気持ち 	2日 ごはん にこみふうハンバーグ もやしのナムル えびとほうれんそう のスープ ヨーグルト	3日 はなむすびごはん いわしのしょうかに やさいのソテー いんげんのみそしる	4日 まるパン ハムカツ あおじそサラダ いろいろやさいの ミートボールスープ
7日 ごはん さんまのおかか げんきサラダ ちゅうかふうスープ	8日 ごはん メンチカツ ごまあえ えのきのみそしる	9日 ごもくチャーハン かきたまじる アセロラミルクゼリー	10日 6年生修学旅行 ごはん ぼうぎょうざ チャプチェ わんたんスープ	11日 6年生修学旅行 ※1年生給食試食会 ミートソース スパゲティー イタリアンサラダ スマイルゼリー(ピーチ)
14日 ごはん あじつけのり わふうきんぴら つつみやき バンバンジーサラダ あぶらあげのみそ汁	15日 ごはん わふうにくだんご こんにゃくきんぴら キャベツのみそしる	16日 ごはん たらさくさくあげ ひじきのいために だいこんのみそしる	17日 ポークカレー フルーツあんじん 	18日 コッペパン りんごジャム ハーフチキン ツナサラダ クリームスープ
21日 敬老の日 ま...まめ まごわやさしい食材 ご...ごまなど種実類 わ...わかめなどの海藻類 や...やさい さ...さかな  し...しいたけなどきのこ類	22日 こくみんのきゅうじつ  国民の休日	23日 しゅうぶんのひ  秋分の日	24日 ジョア(ブルーベリー) ごはん うさぎがたハンバーグ くきわかめサラダ なめこのみそしる 	25日 十五夜 といそば ごぼうサラダ じゅうごやデザート 
28日 ごはん ふりかけ たまごやき ウインナーとやさいの いためもの コンソメスープ	29日 ごはん さばのしおやき のいずあえ とんじる	30日 ごはん といにくのからあげ きりぼしだいこんの いためもの こなつなのみそしる	夏が旬の野菜には、暑い夏を元気に過ごすために必要な水分やビタミンが多く含まれています。 「8月31日は野菜の日」なので、野菜をたくさん使った献立にしました。みなさんも「一皿野菜をプラス!」ということで、1日に350gの野菜を食べることを目標にしてみませんか。 ◆野菜を食べると、 いいことがいっぱい!! 8月31日は「野菜の日」 	

野菜をおいしく食べよう!

野菜には、ビタミンや無機質(ミネラル)、食物繊維など、体の調子を整える栄養素がたくさん含まれています。苦味があったり、食感が独特だったりして、苦手な野菜がある人もいますが、調理方法を変えると味わいがぐっと変わります。「苦手だから食べない」のはもったいないので、ぜひ、いろいろな料理で挑戦してみてください。



- ・ジョアの日以外は、毎日牛乳が付きます。
- ・献立は変更になる場合があります。