



# 9月 予定献立表



東温市学校給食センター

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	
<p><b>9月1日は防災の日</b></p> <p>もしもの時のために食料・飲料水などの備蓄はできていますか？ 家族で備蓄するものを決めたり、期限切れがないかを確認したりしましょう！</p>		<p>今日は愛媛FCLレディースの成島彩佳選手の勝負飯です。 野菜たっぷり、栄養満点な肉じゃがです。 美味しくいただきます！</p>		<p><b>1日</b></p> <p>うめあえ カルてつだんご ごこごはん ぶたじる</p>	<p><b>2日</b></p> <p>かいそうサラダ いわしのアングレーズ もちむぎパン ABCスープ</p>
<p><b>5日</b></p> <p>しそひじき カシューナッツあえ ぶたにくのかりんあげ しろごはん かきたまじる</p>	<p><b>6日</b></p> <p>ミニトマト ツナサラダ きなこまめ あかまいごはん なつやさいカレー</p>	<p><b>7日</b></p> <p>ゆずふうみづけ とうふのかわりあげ さつまいもごはん けんちんじる</p>	<p><b>8日</b></p> <p>おつきみゼリー ひじきのすだちふうみづけ さばのこうみやき しろごはん いもに お月見ランチ</p>	<p><b>9日</b></p> <p>(袋)とんかつソース ゆでやさい ぶどう じゃこカツ パターパン もちむぎスープ</p>	
<p><b>12日</b></p> <p>かけあえ さかなのたつたあげ しろごはん うったちじる</p> <p>佐賀県の味めぐり</p>	<p><b>13日</b></p> <p>(中)ヨーグルト ごまあえ かぼちゃのもの しろごはん さつまじる</p>	<p><b>14日</b></p> <p>れいとうみかん なつやさいのかきあげ はだかむぎこパン れいめん</p>	<p><b>15日</b></p> <p>ナムル だいずいりこ はだかむぎごはん なすいりマーボーどうふ</p>	<p><b>16日</b></p> <p>わふうドレッシングサラダ とりにくのレモンに ピーツとコーンのであいパン ミネストローネ</p>	
<p><b>19日</b></p> <p><b>敬老の日</b></p>	<p><b>20日</b></p> <p>みきやんゼリー こまつなのおひたし ちくわのいそべあげ もちむぎごはん にくじゃが 愛媛FCLとのコラボメニュー</p>	<p><b>21日</b></p> <p>だいこんサラダ てりやきチキン コッペパン パンプキンポターージュ</p>	<p><b>22日</b></p> <p>きりぼしだいこんのあまずあえ カマスだんご しろごはん とうおんじる</p>	<p><b>23日</b></p> <p><b>秋分の日</b></p>	
<p><b>26日</b></p> <p>あおなのカラフルあえ なっとうみそ しろごはん ちくぜんに</p>	<p><b>27日</b></p> <p>さんしよくあえ チキンチキンごぼう しろごはん さわにわん</p>	<p><b>28日</b></p> <p>ももジャム レモンドレッシングサラダ はだかむぎいりとうふグラタン コッペパン やさいスープ</p>	<p><b>29日</b></p> <p>こまつなサラダ さといもコロケ ひよこまめのピラフ きのこのクリームスープ</p>	<p><b>30日</b></p> <p>なし あおじそドレッシングサラダ かみかみチップス コッペパン ポークビーンズ</p>	

**ま**

まめで元気に過ごすためには欠かせないもの、それは大豆など豆のパワー！

**ご**

ゴーゴ、開け、ごま！小さな粒に秘められた大きな力を活用しよう！

**は**

若さのもと、わかめ。ごんぶ、ひじきなどの海藻は海からの贈り物！

**や**

やっばい野菜。健康づくりに欠かせません。1食あたり生で両手いっぱい(およそ120g)が目安です。

**さ**

サササラ血液！魚のあぶらは長寿へのヘルシーサポート！

**し**

知ってました？ ししいけ。きのこはうま味の宝庫。こんぶ、かつお節とも相乗効果。

**い**

いいね、いも類。ビタミンCや食物繊維も夢くてヘルシー！

**「敬老の日」にこそ「まごはやさしい」**

長寿の国、日本。日本食によく使われている食べ物のよさを知りましょう。