



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>9月1日は防災の日</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？</p> <p>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>非常用 3日分を準備しておきましょう！</p>		<p>今月は愛媛FCLレディースの威風影佳選手の勝負飯です。</p> <p>野菜たっぷり、栄養満点な肉じゃがです。</p> <p>美味しくいただきます！</p>		<p>1日</p>	<p>2日</p>		
<p>5日</p>	<p>6日</p>	<p>7日</p>	<p>8日</p>	<p>9日</p>			
<p>12日</p>	<p>13日</p>	<p>14日</p>	<p>15日</p>	<p>16日</p>			
<p>19日</p> <p>敬老の日</p>	<p>20日</p>	<p>21日</p>	<p>22日</p>	<p>23日</p> <p>秋分の日</p>			
<p>26日</p>	<p>27日</p>	<p>28日</p>	<p>29日</p>	<p>30日</p>			
<p>ま</p> <p>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！</p>	<p>こ</p> <p>ゴーゴー、開け、ごま！小さな粒に秘められた大きな力を活用しよう！</p>	<p>は</p> <p>若さのもと、わかめ。こんぶ、ひじきなどの海藻は海からの贈り物！</p>	<p>や</p> <p>やっぱり野菜。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。</p>	<p>さ</p> <p>サラサラ血液！魚のあぶらは長寿へのヘルシーサポート！</p>	<p>し</p> <p>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。</p>	<p>い</p> <p>いいね～、いも類。ビタミンCや食物繊維も多くてヘルシー！</p>	<p>「敬老の日」こそ「まごはやさしい」</p> <p>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しましょう。</p>