



9月配膳図



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
9月1日は防災の日 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！ 3日分 備えて おきましょう！ 非常用 水 水 水	9月1日は防災の日 備えは万全ですか？ 123本 ペットボトル レトルト かんづめ 乾き牛乳	私たち愛媛FCレディースがメニューを考えました。 フルーツにはビタミンやミネラルがたくさん含まれているので、汗をたくさんかくこの時期には積極的にとってほしい食べ物です。 残暑の厳しい日が続きますが、ひんやりとさわやかなフルーツ和えを食べて、暑さを吹き飛ばしましょう！ ながみ さき しゅむ 永見紗雪 主務		
始業式 2日 フルーツあえ ツナサラダ ごこくごはん ごろごろやさいカレー 愛媛FCとのコラボメニュー (小・中)ポエム (幼)ミニたいやき(カスタード) さんしよくあえ (袋)トンカツソース あじつけのり えひめけんさん あかまいごはん ぶたヒレにくのトンカツ しみっぱなしどん おいわいとうおんじる 東温市誕生20周年記念給食	3日 なし なつやさいのかきあげ こくとうパン ひやしうどん	4日 ほうれんそうのごまあえ ぶたにくとにんにくのめのいためもの しろごはん スタミナじる	5日 れいとうみかん あおじそレッシングサラダ アーモンドいりこ コッペパン ポークビーンズ	6日 かたぬきチーズ ごまずあえ あつやきたまご だいせんおこわ すましじる
9日 おかかあえ うめ～え きんぴら しろごはん しみっぱなしどん	10日 おつきみゼリー キャベツのおひたし さかなのこうみあげ しろごはん いもたき 十五夜ランチ・四国中央市の郷土料理	11日 いちごジャム レモンドレッシングサラダ コッペパン やさいスープ	12日 すだちふうみづけ はだかむぎいりとうふグラタン しろごはん むらくもじる	13日 かたぬきチーズ ごまずあえ あつやきたまご だいせんおこわ すましじる
敬老の日 16日 おつきみゼリー キャベツのおひたし さかなのこうみあげ しろごはん いもたき 十五夜ランチ・四国中央市の郷土料理	17日 ポテトサラダ とりにくのバジルやき ジュリアンヌスープ コッペパン	18日 ばいにくあえ ちくわのいそべあげ くりごはん けんちんじる	19日 (小・中)ぶどう (幼)なし フレンチサラダ はだかむぎこパン なすのミートスパゲティ	20日 おつきみゼリー キャベツのおひたし さかなのこうみあげ しろごはん いもたき 十五夜ランチ・四国中央市の郷土料理
振替休日 23日 カシューナッツあえ ちぎりじゃこてん しろごはん こんさいぶたじる	24日 カラフルサラダ チキンチキンごぼう かぼちゃパン やさいスープ	25日 ひじきのあえもの いわしのしょうがに もちむぎごはん さわにわん	26日 コーンサラダ こにぼしのいそかあげ きのこピラフ クリームスープ	27日 ちゅうかあえ すぶた しろごはん ちゅうかコーンスープ
30日 ちゅうかあえ すぶた しろごはん ちゅうかコーンスープ	「敬老の日」にそ“まごはやさしい” 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！ こ 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！ は わか若さのもと、わかめ。こんぶ、ひじきなどの海藻は海からの贈り物！ や やっばり野菜。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。 さ サラサラ血液！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？しいたけ、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や食物繊維も多くてヘルシー！			