



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												
おやつ上手な食べ方をマスターしよう おやつは、心を豊かにしてくれる“楽しみ”であると同時に、食事を補う大切な役割もあります。朝・昼・夕の食事に影響しないように、時間や量を決めて食べ過ぎないことがポイントです。 おやつのおとり方3か条 ①時間を決める だらだら食べるのはやめましょう ②内容・量を決める 1日200kcalが目安 ③食べたら歯みがきをする むしばいふせ 虫歯を防ぎましょう おやつ 大八木 朱音 選手 私の好きな卵料理で、みなさんに人気のあるオムライスを提案しました。良質のたんぱく質や鉄、ビタミンを多く含む卵は、育ち盛りのみなさんにぜひ摂ってほしい食材です。野菜たっぷりのミネストローネは、卵で不足するビタミンCや食物繊維を補うことができますよ。																
このマークが、東温市産桃ジャムの目印。 9月から登場するよ。地域の食材に感謝をして、味わっていただこう！	始業式	1日 とうおんしさん ももジャム ツナサラダ コッペパン 2日 てりやきチキン ABCスープ	3日 フルーツあえ あかまいごはん やきぶたのりサラダ なつやさいカレー 4日 レモンドレッシング サラダ こうやどうふナゲット カレーふうみ コッペパン もちむぎいりプチプチ にくだんごのスープ	7日 こまつなのナムル はるまき しろごはん なすいりマーボーどうふ 8日 キャベツとあぶらあげの あえもの カシューナッツいりこ はだかむぎごはん とりそぼろどん	9日 なし なつやさいのかきあげ こくとうパン れいめん 10日 にんじんシリシリ だいずかりんとう ジュシー わかめスープ	11日 おかかあえ なっとうみそ しろごはん ちくぜんに 12日 沖縄県の味めぐり	14日 ごまあえ さんまのにつけ ごこくごはん とうおんじる 15日 すだちふうみづけ しそひじき なすのおとしあげ しろごはん むらくもじる	16日 かいそうサラダ こにぼしのいそふうみ コッペパン ポークビーンズ 17日 うめドレッシングあえ ちくわのいそべあげ くりごはん きしめん	18日 フレンチサラダ あげどりの ピリカラフル はだかむぎコパン もちむぎいりプチプチ にくだんごのポトフ 19日 アジア競技大会(2026/愛知・名古屋) 応援メニュー	敬老の日	国民の休日	秋分の日	24日 おつきみゼリー キャベツのおひたし しろごはん いもたき 25日 カラフルサラダ いかのレモンふうみ コッペパン クリームシチュー	28日 (袋)ケチャップ ビーンズサラダ チキンライス オムライスよう うすやきたまご ミネストローネ 29日 こまつなのおひたし きくらげのかきあげ しろごはん ぶたにくとなすの みそいため	30日 ツナポテサラダ さかなの アクアパッツァ コッペパン はるさめとはくさいの スープ 今年も桃ジャムができました 品種「日川白鳳(ひかわはくほう)」	南方にある桃農家さんが、朝早くから3日間かけて141kgの桃を収穫してくれました。午後からは、業者さんが桃を取りに来て、ジャムを作る会社へ送ってくれました。