



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？ 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>3日分 備えて</p>	<p>1日</p> <p>こっぱなます かぼちゃのにももの しろごはん さつまじる</p>	<p>2日</p> <p>スペインのたいようサラダ ウイナーといんげんまめのにこみ パエリア ソパデアホ</p> <p>東京オリンピック・パラリンピック応援給食</p>	<p>3日</p> <p>かみかみサラダ たいのこうみやき コッペパン ようふうにこみ</p>	
<p>6日</p> <p>すだちふうみづけ コーンのかきあげ もちむぎごはん にくじゃが</p>	<p>7日</p> <p>しそひじき チンゲンサイのおひたし さんまのしおやき しろごはん とうおんじる</p>	<p>8日</p> <p>りんご やさいソテー キャベツのメンチカツ もちむぎパン ひやしうどん</p>	<p>9日</p> <p>(中)アーモンド ほうれんそうのごまあえ ぶたにくのしょうがやき はちこくごはん スタミナじる</p> <p>愛媛FCとのコラボメニュー</p>	<p>10日</p> <p>(袋)とんかつソース ゆでやさい ぶどう さかなのフライ パンクインポタージュ</p>
<p>13日</p> <p>こまつなのおひたし ぶたにくのかりんあげ しろごはん いそに</p>	<p>14日</p> <p>カラフルサラダ オムレツのケチャップソースかけ プリンセスサリーまいライス きのこのクリームスープ</p>	<p>15日</p> <p>(袋)タルタルソース はなやさいのサラダ チキンなんばん しろごはん かきたまじる</p>	<p>16日</p> <p>あおなのナッツあえ ちくわのいそべあげ きりぼしめし えのきのすまじる</p>	<p>17日</p> <p>あおじそドレッシングサラダ きなこまめ ピーツとコーンのであいパン なすいりミートスパゲティ</p>
<p>20日</p> <p>敬老の日</p> <p>敬老の日 おじいちゃんおばあちゃんありがとう！</p>	<p>21日</p> <p>おつきみデザート さんしよくあえ さばのこうみやき さつまいもごはん ぶたじる</p> <p>十五夜</p>	<p>22日</p> <p>フレンチサラダ こうやどうふナゲット こくとうパン むぎむぎスープ</p>	<p>23日</p> <p>秋分の日</p> <p>秋分の日</p>	<p>24日</p> <p>コールスローサラダ ガイヤーン しろごはん やさいスープ</p>
<p>27日</p> <p>ミニトマト ツナサラダ しろごはん だいずかりんとう ごろごろやさいカレー</p>	<p>28日</p> <p>こまつなのおひたし うめ～え きんぴら しろごはん おやこどんぶり</p>	<p>29日</p> <p>レモンドレッシングサラダ チキンチキンごぼう はだかむぎこパン コーンスープ</p>	<p>30日</p> <p>パンサンスー はるまき しろごはん はっぼうさい</p>	

「敬老の日」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。

ま 豆類：ゴゴ、開け、ごま！小さな粒に秘められた大きな力を活用しよう！

こ 海藻類：わかめ、わかめ。こら若さのもと、わかめ。こらんぶ、ひじきなどの海藻は海からの贈り物！

や 野菜類：やっばり野菜。健康づくりに欠かせません。1食あたりまで両手いっぱい（およそ120g）が目安です。

さ 魚類：サササ血液！魚のあぶらは長寿へのヘルシーパスポート！

し きのこ類：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 豆類：いいね～、いも類。ビタミンCや食物繊維も多くてヘルシー！