



8, 9月給食だより



2023年

雲南市加茂給食センター

今月の給食

食生活について、見つめなおそう



夏休みが終わり、2学期が始まりました。体がだるかったり、やる気が出ない、という人はいませんか？
暑さに負けず、元気にすごすために、「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけ、生活リズムを整えましょう。



火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
29 むぎごはん 牛乳 豚キムチ 切り干大根のナムル わかめスープ	30 むぎごはん 牛乳 鮭のオニオンソース焼き りっちゃんの元気サラダ 豚汁 シャインマスカット(中のみ)	31 むぎごはん 牛乳 夏野菜カレー ホキと大豆のごまがらめ 海藻サラダ シャインマスカット(小のみ)	1 「防災の日」献立 むぎごはん 牛乳 照り焼きチキン ほうれん草とワカメのあえ物 だんご汁

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
4 むぎごはん 牛乳 ピビンバの具(肉みそ) ピビンバの具(ナムル) ぎょうざスープ ぶどうゼリー(幼のみ)	5 むぎごはん 牛乳 アジフライ プチッと玄米サラダ マーボーなす	6 むぎごはん 牛乳 ハンバーグのトマトソース こんにやくサラダ モロヘイヤと卵のスープ	7 中華麺 牛乳 みそラーメンのスープ パリパリ巻巻き 中華サラダ	8 むぎごはん 牛乳 さばのしょうが煮 ひじきと大豆の炒め煮 かぼちゃの豆乳みそ汁
エネルギー(kcal) 幼 488 小 600 中 743	エネルギー(kcal) 幼 516 小 639 中 780	エネルギー(kcal) 幼 582 小 732 中 906	エネルギー(kcal) 幼 505 小 622 中 758	

11 むぎごはん 牛乳 豚肉のスタミナ炒め 枝豆サラダ はるさめスープ	12 コッペパン 牛乳 ブルーベリージャム かぼちゃのミートソース いろどりサラダ コーンスープ	13 むぎごはん 牛乳 あじの香味焼き 磯香あえ さつまいものみそ汁	14 うどん 牛乳 カレーうどんの汁 鶏肉とじゃが芋のねぎソース 切り干大根のごま酢あえ	15 雲南☆まいもんの日 むぎごはん 牛乳 しいらの香り揚げ 梅かつおあえ なすと油揚げのみそ汁
エネルギー(kcal) 幼 497 小 613 中 753	エネルギー(kcal) 幼 488 小 613 中 753	エネルギー(kcal) 幼 428 小 601 中 720	エネルギー(kcal) 幼 477 小 598 中 736	エネルギー(kcal) 幼 511 小 620 中 753

18 敬老の日 むぎごはん 牛乳 親子丼の具 焼きししゃも 和風マヨ和え	19 むぎごはん 牛乳 親子丼の具 焼きししゃも 和風マヨ和え	20 むぎごはん 牛乳 豚肉の甘酢かけ きゅうりのごまあえ かぼちゃのみそ汁	21 むぎごはん 牛乳 鶏肉とじゃが芋のコンソメ炒め コーンとオクラのサラダ オニオンスープ	22 むぎごはん 牛乳 あじのカレー焼き ひじきの納豆あえ じゃがいものみそ汁
エネルギー(kcal) 幼 479 小 598 中 735	エネルギー(kcal) 幼 479 小 598 中 735	エネルギー(kcal) 幼 528 小 657 中 814	エネルギー(kcal) 幼 504 小 634 中 782	エネルギー(kcal) 幼 483 小 595 中 725

25 麦入りわかめごはん 牛乳 さわらのコーンマヨ焼き 甘酢和え ごまキムチ汁	26 むぎごはん 牛乳 とり肉と大豆のみそだれ かぼちゃサラダ お米マカロニのスープ	27 むぎごはん 牛乳 豚肉と根菜のきんぴら 昆布和え たまねぎとじゃが芋のみそ汁	28 むぎごはん 牛乳 ヤンニョムチキン ナムル もずく入り中華スープ	29 お月見献立 むぎごはん 牛乳 さばの塩焼き ネバネバ野菜のかつおあえ 夏野菜のみそ汁 お月見だんご
エネルギー(kcal) 幼 525 小 643 中 778	エネルギー(kcal) 幼 544 小 681 中 839	エネルギー(kcal) 幼 479 小 596 中 732	エネルギー(kcal) 幼 522 小 651 中 804	エネルギー(kcal) 幼 533 小 645 中 772

※都合により、献立の一部を変更することがあります。

「雲南☆まいもんの日」

9月の「雲南☆まいもんの日」のみそ汁は、「なすと油揚げのみそ汁」です。
9月も残暑が厳しく、熱中症にも注意が必要です。みそ汁は、適度な水分と塩分を取り入れることができます。地元のをたくさん入れたみそ汁を中学生さんが考えてくださいました。
ぜひ、朝ごはんにもみそ汁を取り入れてみてはいかがでしょうか。



こめ、ぎょうにゅう、たまねぎ
きゅうり、いとうり、きゃべつ
かぼちゃ、なす、じゃがいも
にんにく、たまご

