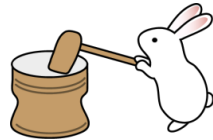




9月給食だより



新温泉町学校給食センター TEL 0796-82-1397

～食べ物の働きを知ろう！～

長かった夏休みも終わり、2学期が始まりました！

さあ、運動会です。

運動するために必要な栄養をきちんととろう

まだまだ暑い日が続きます。夏の疲れも出てくる頃です。食事と睡眠をしっかりとって、体調を整えましょう。

さて、みなさんは食べ物の働きを知っていますか？食べ物は働きによって、赤・黄・緑の3つのグループに分けることができます。

●赤の食べ物：からだをつくるものになる

(肉・魚・卵・大豆製品・牛乳・海そうなど)

●黄の食べ物：熱や力になる(米・小麦製品・いも・油など)

●緑の食べ物：からだの調子をととのえる(野菜・果物など)

3色の食べ物を組み合わせて食べることで、健康なからだをつくることができます。好き嫌いをせずにしっかり食べて、元気に運動できるようにしましょう。

1日3食!!

夏休み子どもクッキング

～カフェ風ランチをつくろう～

今年は7月28日～8月8日の8日間にかけて行い、町内の全小・中学校から、合わせて112名の参加がありました。



月	火	水	木	金
<p>お月見をしませんか? 日本では昔から、秋は月がきれいに見える季節といわれ、十五夜と十三夜の2回、お月見の行事が行われてきました。お月見には、月見団子やすずき、重いもなどをそなえます。この頃の月を「中秋の名月」と呼んで、昔から「いちばんきれいな月」としてお月見を楽しみました。</p> <p>2016年の十五夜は9月15日、十三夜は10月13日です</p>	<p>1 牛乳</p> <p>ごはん 夏野菜カレー 和風サラダ 冷凍アップル</p>	<p>2 牛乳</p> <p>ごはん ぶりかけ 鮭の照り焼き いそべ和え 沢煮椀</p>		
<p>5 牛乳</p> <p>三尾産わかめうどん イカリングフライ 野菜の五目和え</p>	<p>6 牛乳</p> <p>ごはん 豚肉とキムチの炒め物 春雨サラダ もやしと青菜のスープ</p>	<p>7 牛乳</p> <p>ごはん 白身魚のムニエル 大根温サラダ アルファベットスープ</p>	<p>8 牛乳</p> <p>ごはん から揚げ ゆかり和え じゃがいものみそ汁</p>	<p>9 牛乳</p> <p>ごはん かわいせんべい アーモンド和え マーボーなす</p>
<p>12 牛乳</p> <p>シナモントースト 鶏肉のあっさり煮 ほうれん草のじゃこサラダ ポトフ</p>	<p>13 牛乳</p> <p>ごはん 和風ミートローフ キャベツのごま和え 湯葉のすまし汁</p>	<p>14 牛乳</p> <p>ごはん 鶏のチリソース 海藻サラダ ワンタンスープ</p>	<p>15 牛乳</p> <p>菜めし 焼きサンマ もやしのごま酢和え かきたま汁 お月見団子</p> <p>【お月見献立】</p>	<p>16 牛乳</p> <p>ごはん 鶏肉のみぞれがけ 塩もみ野菜 竹輪のすまし汁</p>
<p>19 敬老の日</p> <p>手作りハンバーグ コールスローサラダ ベーコンスープ</p>	<p>20 牛乳</p> <p>ごはん 手作りハンバーグ コールスローサラダ ベーコンスープ</p>	<p>21 牛乳</p> <p>ごはん イカの更紗揚げ 切干大根の和え物 呉汁</p> <p>【カミカミメニュー】</p>	<p>22 秋分の日</p>	<p>23 牛乳</p> <p>ごはん サワラの松風焼き 青菜のおひたし 豚じゃが</p>
<p>26 牛乳</p> <p>コッパン ジャム 鶏肉のパン粉焼き もやしサラダ ミネストローネ</p>	<p>27 牛乳</p> <p>ごはん ハヤシライス マセドアンサラダ 新温泉町産二十世紀梨</p>	<p>28 牛乳</p> <p>ごはん サバのしょうが煮 キャベツの梅和え きのこのみそ汁</p>	<p>29 牛乳</p> <p>ごはん タンドリーチキン こんにゃくサラダ 野菜スープ</p>	<p>30 牛乳</p> <p>鶏五目ごはん キスの香味揚げ おかか和え 大根のみそ汁</p> <p>【ふるさとメニュー】</p>

※材料等の都合により献立を変更することがあります。