



9月 給食だより



新温泉町学校給食センター TEL 0796-82-1397

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

夏休みは楽しく過ごせましたか？9月は運動会の練習が始まります。運動をするときには、普段よりもたくさんのエネルギーや栄養が必要です。栄養が不足すると、疲れがたまって足がつかったり、ケガのもとにもなります。

ごはんなどの炭水化物を基本に、肉や魚、野菜などいろいろな食品をバランスよく、1日3食しっかりとるようにしましょう。まだまだ暑い日が続きますので、熱中症にならないように、忘れずに水分補給をしましょう。

そして運動会の日には、元気いっぱい力を出し切ってくださいね。



夏休み子どもクッキングを行いました！

今年は7月28日～8月8日にかけて実施し、町内の小・中学校から、75名の参加がありました。

『地元の魚を使って料理をしよう』というテーマで、日本海でとれた、いかやいわしのすり身を使いました。

調理員さんたちにいかのさばき方など、ていねいに教わりながら、楽しいクッキングとなりました。



MENU

- いかめし
- * いかゲソサラダ
- * きゅうりの浅漬け
- * いわしのつみれ汁
- * お釜deチーズケーキ

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|--|--|--|---|---|
| <p>赤・黄・緑 みんなそろって 栄養トクが!</p> | <p>黄</p> <p>熱や力のもとになる</p> | <p>体をつくる</p> <p>赤</p> | <p>緑</p> <p>体の調子をととのえ</p> | <p>1 牛乳</p> <p>ごはん </p> <p>夏野菜カレー</p> <p>こんにゃくサラダ</p> <p>冷凍アップル</p> |
| <p>4 牛乳</p> <p>きつねうどん</p> <p>鶏天</p> <p>青菜のごま和え</p> | <p>5 牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>白身魚のムニエル</p> <p>花野菜サラダ</p> <p>じゃがいものスープ</p> | <p>6 牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>豚肉とキムチの炒め物</p> <p>春雨サラダ</p> <p>かきたまスープ</p> | <p>7 牛乳</p> <p>ゆかりごはん</p> <p>キスの香味揚げ</p> <p>もやしの五目和え</p> <p>豚汁</p> <p>[カミカミメニュー]</p> | <p>8 牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>蒸し鶏のごまがらめ</p> <p>チンゲン菜の和え物</p> <p>マーボー大根</p> |
| <p>11 牛乳</p> <p>ピザトースト</p> <p>海藻サラダ</p> <p>ポトフ</p> | <p>12 牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>手作り豆腐ハンバーグ</p> <p>ほうれん草のじゃこサラダ</p> <p>畑ヶ平大根のみそ汁</p> <p>[カミカミメニュー]</p> | <p>13 牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>浜坂竹輪のグラタン</p> <p>湯葉サラダ</p> <p>ミネストローネ</p> | <p>14 牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>鶏肉の照り焼き</p> <p>キャベツのごま酢和え</p> <p>豆腐のおすまし</p> <p>新温泉町産二十世紀梨</p> | <p>15 牛乳</p> <p>鶏五目ごはん</p> <p>ホキのみぞれがけ</p> <p>青菜のおひたし</p> <p>浜坂竹輪と</p> <p>湯葉のすまし汁</p> |
| <p>18 敬老の日</p> | <p>19 牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>手作りメンチカツ</p> <p>畑ヶ平大根の酢の物</p> <p>豆腐のみそ汁</p> | <p>20 牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>カレイのから揚げ</p> <p>きんぴらごぼう</p> <p>田舎汁</p> <p>[カミカミメニュー]</p> | <p>21 牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>チキンのトマトソースがけ</p> <p>玉ねぎドレッシングサラダ</p> <p>ジュリエンヌスープ</p> | <p>22 牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>鮭フライ</p> <p>切干大根の和え物</p> <p>油揚げのみそ汁</p> <p>[カミカミメニュー]</p> |
| <p>25 牛乳</p> <p>ミートスパゲティ</p> <p>かぼちゃひき肉フライ</p> <p>イタリアンサラダ</p> | <p>26 牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>鶏肉のみそがらめ</p> <p>三尾産わかめの酢の物</p> <p>沢煮椀</p> | <p>27 牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>サバのしょうが焼き</p> <p>ゆかり和え</p> <p>畑ヶ平大根のそぼろ煮</p> | <p>28 牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>酢豚</p> <p>中華風和え物</p> <p>春雨スープ</p> | <p>29 牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>アジの南蛮漬け</p> <p>塩もみ野菜</p> <p>きのこのみそ汁</p> |

※材料等の都合により献立を変更することがあります。