

平成30年度



# 9月給食だより



新温泉町学校給食センター TEL 0796-82-1397

## 体づくりは バランスのよい食事から!



2学期になりました。早速、運動会の練習が始まりますね。元気な体をつくるためには、食事と休養が大切です。

バランスのよい食事とは、いろいろな食品を組み合わせることで、下のイラストの3つのグループが全部そろると、バランスがよくなります。しっかり食べて、運動会で力を発揮してくださいね。

おもに体をつくる

栄養素

- たんぱく質
- 無機質

おもにエネルギーになる

栄養素

- 炭水化物
- 脂質

おもに体の調子をととのえる

栄養素

- 無機質
- ビタミン

## 夏休み子どもクッキングを行いました!

今年、7月27日～8月6日にかけて各学校で実施し、81名の参加がありました。『夏休みにおうちで作れるメニュー』をテーマに、ひとりでも、安全に簡単にできる料理を考えました。調理員さんたちに教わりながら、上手に包丁を使ったり、たまごを割ったりして、楽しくクッキングを行うことができました。



MENU

- 炊きこみピラフ
- \* フライパンを使わない かんたんオムレツ
- \* 選べる手作りドレッシングと夏野菜サラダ
- \* 手作りアイスクリーム

月	火	水	木	金
<p>はたがなる だいこん</p> <h3>地元食材～畑ヶ平大根～</h3> <p>8月から畑ヶ平大根の出荷が始まり、今月から給食にも登場します。標高1000mの畑ヶ平高原は、1年のうち5ヶ月も雪におおわれていて、夏でも涼しく、この気候を利用して畑ヶ平大根がとられています。早朝3時ごろから収穫し、冷たい湧き水で1本1本洗って洗い、出荷されます。やわらかくて、きめが細かく、みずみずしくてとてもおいしい大根なんですよ!</p>				
3	4	5	6	7
牛乳 ハヤシライス じゃがいもとツナのサラダ 冷凍みかん 【照小希望献立】	牛乳 セルフサンド 食パン 白身魚のフライ サウザンサラダ アルファベットスープ	牛乳 ごはん 豚肉とキムチの炒め物 バンサンスー かきたまスープ	牛乳 ごはん ゆかりごはん 鶏肉のスタミナ焼き 温野菜サラダ ココロ野菜スープ	牛乳 ごはん かかれいせんべい ポン酢和え マーボー大根 【カミカミメニュー】
10	11	12	13	14
牛乳 ごはん 手作り豆腐ハンバーグ いそべ和え 畑ヶ平大根のみそ汁	牛乳 焼きそば 畑ヶ平大根のサラダ わかめスープ 《小学校のみ》	牛乳 ごはん ホキのチリソース 湯葉サラダ 五目スープ	牛乳 ごはん 夏野菜カレー マリネ風サラダ 新温泉町産二十世紀梨	牛乳 ごはん 鶏肉のみぞれがけ 青菜のおひたし 浜坂竹輪のすまし汁
17	18	19	20	21
敬老の日 ご高齢の方のイラスト	牛乳 焼きそば 畑ヶ平大根のサラダ わかめスープ 《中学校のみ》	牛乳 ごはん アジの更紗揚げ ピーマンのおかか和え豚汁 【カミカミメニュー】	牛乳 ごはん 鶏のみそ焼き 三尾産わかめの酢の物 肉じゃが	牛乳 鶏五目ごはん サンマの塩焼き ごま酢和え 月見だんご汁 【お月見献立】
24	25	26	27	28
振り替え休日 イラスト	牛乳 ごはん 酢豚 チンゲン菜の和え物 春雨スープ	牛乳 ごはん サバのみりん干し 塩もみ野菜 畑ヶ平大根のそぼろ煮	牛乳 ごはん 鶏の甘酢がけ ほうれん草のきのこ和え 三尾産わかめのみそ汁	牛乳 ごはん 浜坂竹輪のグラタン 豚肉サラダ 野菜スープ

※材料等の都合により献立を変更することがあります。