

9月給食だより

新温泉町学校給食センター Tel 0796-82-1397

健康なからだをつくろう!



今年は、いつもより短い夏休みとなりました。2学期も引き続き、感染予防を心がけながら、学校生活を送ることになります。こまめな手洗いやマスクの着用だけでなく、規則正しい生活で、病気に負けない体をつくることも大切です。

早寝・早起き

睡眠時間をしっかり確保しましょう

栄養バランスのよい食事

主食・主菜・副菜をそろえましょう

適度な運動

日中は明るいところで体を動かしましょう

非常時に備えましょう

今年、世界的な流行となった感染症では、日本でも不要不急の外出の自粛が余儀なくされ、保存のきく食料品の不足など、備蓄の大切さを実感する事態となりました。大規模災害が起こった場合、食料品の不足だけでなく、電気・ガス・水道などのライフラインが停止する恐れもあります。日ごろから、食料品や生活必需品は最低3日分、できれば1週間分を備えておくと、いざという時に慌てずに済みます。9月1日は「防災の日」です。家族で確認し合い、防災意識を高めましょう。

水

1人1日3リットルが目安です。家族分用意しておきましょう。

カセットコンロ・ガスボンベ

お湯を沸かしたり、ご飯を炊いたり、簡単な調理ができます。

保存性の高い食品

米、乾麺、缶詰、レトルト食品、乾物など普段から多めに買い置きしておくとう安心です。

備品類 ラップ、アルミホイル、ウェットティッシュ、使い捨て食器・手袋、ポリ袋、除菌スプレーなど

手や食器、器具が洗えなくなることを想定し、用意しておきましょう。

月	火	水	木	金
<p>地産地消</p> <p>9月18日のハタハタは、浜まきぎょうとうどうくあいはま 浜坂漁業協同組合の「浜まきぎょうせんそびあみぎょうとうかい坂船底引き網漁業協会」さんからいただく予定です。</p>	<p>1 牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>鶏肉のスタミナ焼き</p> <p>畑ヶ平大根の酢の物</p> <p>三尾産わかめのみそ汁</p>	<p>2 牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>夏野菜と豚肉の炒め物</p> <p>春雨サラダ</p> <p>青菜のスープ</p>	<p>3 牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>アジのチーズパン粉焼き</p> <p>豚肉サラダ</p> <p>ココロ野菜スープ</p>	<p>4 牛乳</p> <p>ターメリックライス</p> <p>キーマカレー</p> <p>コーンポテト</p> <p>冷凍マンゴー</p>
<p>7 牛乳</p> <p>ピザトースト</p> <p>枝豆サラダ</p> <p>ポトフ</p>	<p>8 牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>手作りハンバーグ</p> <p>ほうれん草とハムの和え物</p> <p>麩のすまし汁</p>	<p>9 牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>サバのみぞれがけ</p> <p>きんぴらごぼう</p> <p>なすのみそ汁</p> <p>【カミカミメニュー】</p>	<p>10 牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>鶏肉のごま焼き</p> <p>野菜のポン酢がけ</p> <p>マーボー大根</p>	<p>11 牛乳</p> <p>親子丼</p> <p>浜坂竹輪のいそべ揚げ</p> <p>小松菜のおひたし</p>
<p>14 牛乳</p> <p>カレーうどん</p> <p>豆腐ナゲット</p> <p>切干大根の和え物</p>	<p>15 牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>ホキのみそマヨ焼き</p> <p>ピーマンのおかか和え</p> <p>沢煮椀</p>	<p>16 牛乳</p> <p>わかめごはん</p> <p>から揚げ タルト</p> <p>キャベツのごま和え</p> <p>油揚げのみそ汁</p> <p>【夢中 希望献立】</p>	<p>17 牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>鮭の香草焼き</p> <p>かぼちーサラダ (個食マヨネーズ)</p> <p>ウイナースープ</p>	<p>18 牛乳</p> <p>かやくごはん</p> <p>ハタハタのカレー風味揚げ</p> <p>もやし和え物</p> <p>畑ヶ平大根のみそ汁</p> <p>【ふるさとメニュー】</p>
<p>21 敬老の日</p>	<p>22 秋分の日</p>	<p>23 牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>酢豚</p> <p>チンゲン菜の和え物</p> <p>春雨スープ</p>	<p>24 牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>サワラの三味焼き</p> <p>三尾産わかめのおろし和え</p> <p>きのこのみそ汁</p>	<p>25 牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>浜坂竹輪と夏野菜のカレー</p> <p>湯葉サラダ</p> <p>新温泉町産二十世紀梨</p>
<p>28 牛乳</p> <p>コッパン ジャム</p> <p>クリスピーチキン</p> <p>ごまドレサラダ</p> <p>ポークビーンズ</p>	<p>29 牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>イカのうま煮</p> <p>にんじんしりしり</p> <p>なめこ汁</p> <p>【カミカミメニュー】</p>	<p>30 牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>厚揚げのカレー炒め</p> <p>青菜のくるみ和え</p> <p>畑ヶ平大根の中華スープ</p>	<p>ローリングストック法</p> <p>買定す → 食べる → 古いものから食べよう</p>	

(※材料等の都合により献立を変更することがあります。)

教職員の皆様：学校給食費8月分の口座振替は、9月23日(水)です。残高の確認をお願いします。