

令和4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

夏の疲れを吹き飛ばそう!

長いようであつという間の夏休みが終わりました。暦の上では秋とはいえ、残暑きびしい日が続きます。早速運動会の練習も始まりますが、夏の疲れも出やすい時期ですので、食事と睡眠をしっかりとりるように心がけましょう。ストレッチなど適度に体を動かすことも、疲労回復に効果があります。



疲労回復には、ビタミンB1!

ビタミンB1は、ごはんなどの糖質をエネルギーに変えるために必要な栄養素で、不足すると疲れやすくなります。夏は特に不足しがちになるので、積極的に食事に取り入れましょう。にんにくやねぎなどに含まれる香気成分「アリシン」と一緒にとると、より効果的です。

ビタミンB1を多く含む食品

豚肉・ハム、玄米、胚芽精米、豆類、タラコ、ウナギ、種実類

アリシンを含む食品

たまねぎ、にら、ねぎ、らっきょう、にんにく

十五夜と行事食

2022年の十五夜は9月10日です。
給食では9月9日にお月見献立を実施します。



月見団子

満月に見立てた丸い団子を15個お供えます。数や形は地域によってさまざまです。給食では、団子を使ったフルーツポンチにします。

里いも料理

十五夜は別名で「芋名月」ともいいます。里いもをお供えしたり、「きぬかつぎ」などの里いも料理を食べる風習があります。給食では里いもを使った「名月めし」で登場します。

月	火	水	木	金			
9/1 防災の日 食の備えは万全ですか? 非常時に備えて最低3日分、できれば1週間分の水や食品を備えておくことが推奨されています。非常食にプラスし、普段の食品を少し多めに買い置きしておき、使った分を買い足す「ローリングストック」で、無理なく備えるのがおすすめです。	1 牛乳 麦ごはん 夏野菜牛すじカレー 海藻サラダ 冷凍マンゴー	2 牛乳 ゆかりごはん アジの香味揚げ 豚しゃぶサラダ 畑ヶ平大根のみそ汁	5 牛乳 カレーうどん 串カツ ほうれん草と竹輪の和え物	6 牛乳 ごはん ホキのフレイク焼き もやしの五目和え コロコロ野菜スープ	7 牛乳 ごはん 豚肉とキムチの炒め物 バンサンスー もずくのかきたまスープ	8 牛乳 ごはん マーボー大根 棒々鶏サラダ りんご	9 牛乳 名月めし 焼きサンマ フルーツ団子 浜坂竹輪のすまし汁 【お月見献立】
12 牛乳 ツナトースト 枝豆サラダ 夏野菜のミネストローネ	13 牛乳 ごはん 干草焼き 湯葉サラダ キムチスープ	14 牛乳 ごはん サバのみぞれがけ じゃこピーマン じゃがいものみそ汁 【カミカミメニュー】	15 牛乳 ごはん 豚肉のBBQソース ポテトサラダ (個食マヨネーズ) リボンスープ	16 牛乳 わかめごはん から揚げ キャベツのごま和え 油揚げのみそ汁 クレープ 【温小 希望献立】			
19 敬老の日 手作りコロッケ 切干大根の和え物 豆腐とわかめのみそ汁 【カミカミメニュー】	20 牛乳 ごはん 鮭の塩こうじ焼き きゅうりの酢の物 ごま煮 【カミカミメニュー】	21 牛乳 ごはん ターメリックライス キーマカレー 畑ヶ平大根の和風サラダ 新温泉町産二十世紀梨	22 牛乳 ごはん アジのみりん干し 小松菜の梅和え 畑ヶ平大根のそぼろ煮	23 秋分の日 鶏のくるみみそ焼き 三尾産わかめの酢の物 沢煮椀			
26 牛乳 きのこのクリームパスタ オムレツのトマトソース ブロッコリーサラダ	27 牛乳 ごはん トビウオのフライ カラフルピーマン 根菜のみそ汁	28 牛乳 ごはん 厚揚げのカレー炒め ピリ辛大根 春雨スープ	29 牛乳 ごはん 鶏のくるみみそ焼き 三尾産わかめの酢の物 沢煮椀	30 牛乳 ごはん			

(※材料等の都合により献立を変更することがあります。)
9月は学校給食費の口座振替はありません。