

令和6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

生活リズムを整えよう!

9月になっても、まだまだ暑い日が続きます。夏の疲れが出ないように、食事と睡眠をしっかりとって体調を整え、引き続き、こまめな水分補給を心がけるようにしましょう。

早寝・早起き

ZZZ !

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

9月1日 防災の日

「ローリングストック」で無理のない備蓄を!

ローリングストックのポイント

備える

水

- 1人1日3リットル × 3日以上必要。

食料品

- 食べ慣れているもの。
- 保存性の高いもの。
- 調理不要で食べられるもの。

その他

- ポリ袋、ラップ、アルミホイル、ウェットティッシュ、使い捨て容器など。
- カセットコンロ・ボンベ。

買う・買い足す

- 家族の人数や好み、栄養バランスを考える。
- 使った分を買い足す。

食べる・使う

- 賞味期限が切れる前に消費する。
- 古いものから使う。

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|--|---|--|--|---|
| 2 牛乳 カレーうどん チキンカツ もやしのとえ物 冷凍ピーチ | 3 牛乳 ごはん 鮭のチーズ焼き サウザンサラダ じゃがいものスープ | 4 牛乳 ゆかりごはん 五目玉子焼き 大根ともやしのごま和え 油揚げのみそ汁 | 5 牛乳 ごはん 豚肉と夏野菜のみそ炒め 五目とえ 浜坂ちくわのすまし汁 | 6 牛乳 キムチごはん 鶏のレモン漬け 畑ヶ平大根のピリ辛 なついろちゅうか 夏色中華スープ |
| 9 牛乳 ピザトースト 枝豆サラダ ポトフ | 10 牛乳 ごはん 鶏のBBQソース ツナとじゃがいもの和え物 アルファベットスープ | 11 牛乳 ごはん かれいせんべい 春雨サラダ マーボー大根 【カミカミメニュー】 | 12 牛乳 ごはん 擬製豆腐 畑ヶ平大根の ごまドレサラダ なすのみそ汁 | 13 牛乳 菜めし 月見ゼリー サンマのかば焼き きゅうりの酢の物 かきたま汁 【お月見献立】 |
| 16 敬老の日 きのことたぶりミートスパ 鶏肉の香草焼き もやしサラダ 【睡眠の質向上メニュー】 | 17 牛乳 ごはん 鮭の南蛮漬け ほうれん草とハムの和え物 畑ヶ平大根のそぼろ煮 | 18 牛乳 ごはん チンジャオロースー 華風和え ワンタンスープ | 19 牛乳 ごはん なすのミートグラタン 海藻サラダ 豆腐のみそ汁 | 20 牛乳 夏野菜牛すじカレー (ターメリックライス) 小松菜のじゃこサラダ 新温泉町産二十世紀梨 【ふるさとメニュー】 |
| 23 秋分の日 揚げパン 鶏肉のさっぱり煮 マリネサラダ じゃがいものポターージュ | 24 牛乳 ごはん ホキのカレームニエル ピーマンサラダ ココロ野菜スープ | 25 牛乳 ごはん なすのみそ汁 | 26 牛乳 ごはん 手作りコロケ キャベツちいめん 冬瓜のみそ汁 【カミカミメニュー】 | 27 牛乳 ごはん キャベツちいめん 冬瓜のみそ汁 【カミカミメニュー】 |
| 30 牛乳 みそラーメン 春巻き チンゲンサイのとえ物 | <h2>食育体験～ピーマンの種取り～</h2> <p>7月の給食に使用する「ピーマン」の種取りを、浜坂南小学校と温泉小学校の2年生が体験しました。町内で作られた新鮮で大きなピーマンを手に取り、「こんなにたくさんピーマン見たことない!」などと、楽しそうに種取りをしてくれました。</p> <p>9月には、浜坂西小学校と照来小学校の2年生も体験予定です。</p> | | | |

(※材料等の都合により献立を変更することがあります。)

