

8.9月給食カレンダー

2024年

美郷町学校給食センター

月						火						水						木						金					
主に使われる食べもの 1、2群・・・おもに血や筋肉をつくる 3、4群・・・おもに体の調子を整える 5、6群・・・おもにエネルギーになる 						2学期がはじまるよ〜 運動会や体育祭の練習が本格的に始まる9月！でも、身体は夏休み明けでまだまだオフモード そんな人が注意すべきもの 熱中症 です！ エアコンの中でずっと過ごしていた人は特に注意！ 暑さに身体を慣れさせることに合わせて最も重要なのが 食事 です！ なんてかって？それは…栄養はもちろん、 塩分 と 水分 が入っているから！！！！朝昼晩きちんと食事を摂って熱中症を予防しましょう！ 						8月29日						30日											
												ごはん 厚焼き卵の肉みそソースかけ キャベツののり和え 豚肉とえのきのすまし汁						ごはん 厚揚げの肉巻き ピーマンとちりめんのこんぶ和え おくらのおみそ汁											
9月2日						3日						4日						5日						6日					
ごはん 肉しのだのふくめ煮 ささみときゅうりの梅ダレ和え 鶏だんごのおみそ汁						☆☆☆旬を食べようパート1☆☆☆ 夏野菜カレー チキンのフレーク焼き 糸うりサラダ						冷やし中華（めん+野菜サラダ） パリパリ春巻き ふわとろキャベツスープ ひえひえ洋なし						☆☆☆チャレンジ献立☆☆☆ ごはん 浜田の丸ごと1匹あじ インゲンと鶏肉の塩こうじ炒め 何の野菜？のおみそ汁						☆☆☆猪鹿蝶給食☆☆☆ ごはん 山くじらのスパイスソースからめ トマトとささみの向日葵ドレッシングサラダ 美郷もみじとモロヘイヤのクリームスープ					
9日						10日						11日						12日						13日					
ごはん ちくわの磯辺あげ 切干大根と昆布の煮もの むらくも汁						☆☆☆バリ給食☆☆☆ ミーゴレン （ミーゴレン+目玉焼き） テンペマニス エス・ブア						☆☆☆旬を食べようパート2☆☆☆ 麦ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き 糸うりのごまサラダ 鶏肉とえのきのすまし汁						ごはん 魚のマヨバジル焼き キャベツとカボチャのシーザーサラダ カレースープ						☆☆☆旬を食べようパート3☆☆☆ かみかみ玄米ごはん ホタテのからあげ きくらげともやしの中華和え 夏の王様スープ					
9月2日						9月3日						9月4日						9月5日						9月6日					
肉しのだ ささみ 鶏団子 みそ						大豆 鶏肉						たまご 魚肉ソーセージ 鶏肉 はるまき						あじ 鶏肉 油揚げ みそ						猪肉 ささみ 鹿肉					
9月9日						9月10日						9月11日						9月12日						9月13日					
ちくわ 鶏肉 豆腐 たまご						えび たまご テンペ						鮭 みそ 鶏肉						メルルサ 鶏肉						ホタテ ハム 鶏肉					
敬老の日						17日						18日						19日						20日					
敬老の日 9月13日						☆☆☆十五夜献立☆☆☆ ごはん さんまの甘露煮 さつまいもとれんごんのレモンあげ 秋なすのおみそ汁 十五夜団子						麦ごはん メルルーサの梅びしおソースかけ オクラとちくわの和えもの 豆腐とわかめのおみそ汁						☆☆☆お彼岸献立☆☆☆ 栗ごはん おはぎ 枝豆がんものふくめ煮 糸うりの和えもの さつまいもとかぼちゃのおみそ汁						ごはん 鶏肉の塩こうじ焼き きんぴらごぼう キムチ汁					
9月24日						9月25日						9月26日						9月27日											
ごはん おかかココット 切干大根の甘酢和え いももちのすまし汁						ごはん 豚肉のしょうが焼き ひじきの甘酢和え キャベツのおみそ汁						☆☆☆ふるさと学習献立☆☆☆ コッペパン 大きなイノシシカツ 干キャベツ ABCスープ						☆☆☆美郷のおいしい日☆☆☆ ごはん テンペのからあげ かぼちゃサラダ 美郷の恵みDeラタトゥイユ						麦ごはん 秋鮭の甘辛あげ 納豆和え マイタケと豚肉のおみそ汁					
9月30日						9月30日						9月30日						9月30日						9月30日					
たまご ハム						豚肉 かまぼこ 豆腐 みそ						猪肉 鶏肉						テンペ 猪肉						鮭 納豆 豚肉 厚揚げ みそ					