

9月の給食だよ



中学校

島牧村学校給食センター

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
2 振替休業日	3 ごはん みそ汁(しめじと豆腐) 焼き魚(ほっけ) ブロッコリーのツナ和え	4 ごはん 春雨スープ ホイコーロー 切干大根のサラダ	5 ごはん 豆腐のカレー煮 もやしの和風サラダ グレープフルーツ	6 みそラーメン 焼き餃子 青りんごゼリー
	※卵・乳	※小麦・落花生	※小麦・乳	※小麦・卵・乳
9 ごはん 豆腐のすまし汁 サーモンフライ キャベツサラダ	10 ごはん みそ汁(じゃがいもとわかめ) 納豆春巻き 玉ねぎとハムのマリネ	11 ごはん 肉団子スープ きのこ信田 ツナキャベツサラダ	12 焼きそば たこ焼き バナナ	13 ごはん 肉じゃが ほうれん草の磯和え 十五夜ゼリー
※小麦・卵・乳	※小麦・卵・乳	※小麦	※小麦・卵・エビ	※小麦
16 敬老の日	17 ごはん みそ汁(じゃがいもとわかめ) さんまの味噌煮 ブロッコリーのサラダ	18 わかめごはん みそ汁(豆腐と長ねぎ) メンチカツ 野菜のごま酢和え	19 こぎつねうどん 大学芋 オレンジ	20 ハヤシライス わかめとツナのサラダ 栗のムース
	※小麦・卵・乳	※小麦・卵・乳	※小麦	※小麦
23 振替休日	24 揚げパン 野菜スープ チキンのオープン焼き ハムコーンサラダ	25 ごはん みそ汁(小松菜と厚揚げ) 味付ハンバーグ 野菜サラダ	26 きのこの和風スパゲティ しゅうまい ソフール(ストロベリー)	27 ごはん みそ汁(豆腐とわかめ) 鶏そぼろ信田 ブロッコリーのツナ和え
	※小麦・卵・乳	※小麦・卵・乳	※小麦・卵・乳	※小麦・卵・乳

食欲の秋

日中はまだ暑さの残る日もありますが、朝夕の風は秋の気配を感じる季節になりました。食欲の秋といわれるように、秋にはおいしい食べ物がたくさんあります。

今月の給食では、大学芋や栗のムース、きのこの和風スパゲティなど、秋の味覚を楽しめるメニューを入れました。

旬の食べ物をおいしく味わい、夏の疲れを吹き飛ばしましょう！



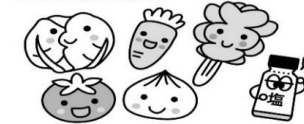
健康づくりは食生活から！

毎年9月は、厚生労働省が定める「健康増進普及月間」および「食生活改善普及運動月間」です。健康な心と体をつくるためには、食生活を整えることが重要です。日ごろの食生活を振り返り、できることから取り組んでみませんか？

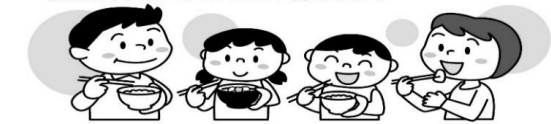
食生活をチェック！

- 1日3食、規則正しく食べている
- 腹8分目を心がけている
- 毎食、野菜を食べている
- 塩分のとり過ぎに気をつけている
- お菓子はとり過ぎないようにしている
- 1日1回は家族そろって食事をしている

野菜はたっぷり、塩分は控えめを心がけましょう！



家族や仲間と食事をすることで、コミュニケーション能力が高まり、豊かな心を育みます。



今月の平均成分表示

小学校

エネルギー : 671kcal
たんぱく質 : 24.3g
脂質 : 24.5g
炭水化物 : 88.3g
食塩相当量 : 2.3g

中学校

エネルギー : 784kcal
たんぱく質 : 27.8g
脂質 : 27.3g
炭水化物 : 106.8g
食塩相当量 : 2.7g

※印はその日の給食で使用されている特定原材料(7品目)を表示しています。
(落花生、そば、乳(乳製品)、卵、小麦、えび、かに)
特定原材料とは特にアレルギー症状を起こしやすいとされる食品のことを言います。
牛乳については毎日給食で出ますので省略しています。

※材料の入荷等により、献立に変更が発生することがありますのでご理解願います。