

9月 きゅうしよくだより



夏の疲れを吹き飛ばそう!

暦の上では秋とはいえ、残暑厳しい日が続いています。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るよう心がけましょう。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。



北海道夕張高等養護学校

○材料の入荷等の都合により献立の一部を変更することがありますがご了承ください。

	1 (日)	2 (月)	3 (火)	4 (水)	5 (木)	6 (金)	8 (日)	9 (月)	10 (火)	11 (水)	12 (木)	13 (金)	16 (月)
あさ		・むぎめし ・みそしる ・なっとう ・ごもくいため	・むぎめし ・みそしる ・ちくわのてっかに ・ツナおろしあえ	・むぎめし ・みそしる ・ごもくきんぴら ・だいこんと ・にくだんごのもの ・はんぺんチーズ焼き ・ハミン	・むぎめし ・みそしる ・ごもくきんぴら ・だいこんと ・にくだんごのもの ・はんぺんチーズ焼き ・ハミン	・むぎめし ・みそしる ・ひじきのいりに ・はんぺんチーズ焼き ・ハミン		・むぎめし ・みそしる ・なっとう ・すごもりたまご	・むぎめし ・みそしる ・いりどうふ ・マヨネーズあえ	・むぎめし ・みそしる ・にくときゃべつ ・みそいため ・レモンあえ ・ハミン	・むぎめし ・みそしる ・とりにくと ・こんにゃくのもの ・たまごみそ	・むぎめし ・みそしる ・いもとちくわの ・あまからいため ・たたききゅうり	
ひる		・ごはん ・みそしる ・にざかな ・ばいにくあえ ・ぎゅうにゅう	・バターパン ・きゃべつスープ ・チキンカツ ・つけあわせ ・マカロニサラダ ・ぎゅうにゅう	・イカいりかやくごはん ・みそけんちんじる ・ごまあえ ・ぎゅうにゅう	・ごもくひやむぎ ・カリフラワーサラダ ・くだもの ・ぎゅうにゅう	・たにんどん ・みそしる ・かおりあえ ・ぎゅうにゅう		・ごはん ・みそしる ・マーボーどうふ ・ちゅうかうすのもの ・ぎゅうにゅう	・しょうパン/リンゴジャム ・コーンたまごスープ ・てりやきチキン ・つけあわせ ・さつまいもサラダ ・ぎゅうにゅう	・ひじきごはん ・いなかじる ・ピーナツあえ ・ぎゅうにゅう	・ミートソース ・スパゲティー ・レタススープ ・フルーツヨーグルト ・ぎゅうにゅう	・ビビンバどん ・みそしる ・あますあえ ・ぎゅうにゅう	 敬老の日
よる	・むぎめし ・はくさいスープ ・スコッチエッグ ・つけあわせ ・こうやどうふのもの	・わかめごはん ・みそしる ・とうふのステーキ ・すみそあえ	・むぎめし ・みそしる ・さかなのホイル焼き ・じゃがいもそぼろに ・のりあえ	・むぎめし ・やさいスープ ・ポークチャップ ・つけあわせ ・かぼちゃサラダ	・シーフードカレー ・ふのりスープ ・もりあわせサラダ		・ウィンナーと ・きのこのピラフ ・にくだんごのスープ ・ビーフンサラダ	・むぎめし ・みそしる ・やさざかな ・にくじゃが ・からしあえ	・むぎめし ・みそしる ・なすのはさみあげ ・つけあわせ ・あつあげと ・やさいのうまに	・むぎめし ・ほうれんそうスープ ・ポークピカタ ・つけあわせ ・きりほしだいこんのサラダ ・くだもの	・むぎめし ・みそしる ・とうふのごもく ・あんかけ ・れんこんきんぴら ・じゃこうめ		・ハヤシライス ・チンゲンサイスープ ・ブロッコリーサラダ
	816kcal	1994kcal	2143kcal	2135kcal	2117kcal	1274kcal	766kcal	2125kcal	2110kcal	2285kcal	2124kcal	1377kcal	738kcal

	17 (火)	18 (水)	19 (木)	20 (金)	23 (月)	24 (火)	25 (水)	26 (木)	27 (金)	29 (日)	30 (月)
あさ	・むぎめし ・みそしる ・だいこんそぼろに ・フランクフルトソー ・	・むぎめし ・みそしる ・いりどり ・かおりあえ ・ハミン	・むぎめし ・みそしる ・あつあげのきんぴら ・ピーマンじゃこに ・	・むぎめし ・みそしる ・きりほしだいこんに ・スクランブルエッグ ・つけあわせ	振替休日	・むぎめし ・みそしる ・しのだに ・ウィンナーソー ・	・むぎめし ・みそしる ・ミートボールの ・ケチャップあえ ・わふうサラダ ・ハミン	・むぎめし ・みそしる ・かぼちゃそぼろに ・ばいにくあえ ・	・むぎめし ・みそしる ・やさいのたまごとし ・ツナあえ ・		・むぎめし ・みそしる ・なっとう ・ハムエッグ ・つけあわせ
ひる	・あげパン ・ミネストローネ ・マセドミアンサラダ ・おつきみゼリー ・ぎゅうにゅう	・チキンピラフ ・はくさいスープ ・はるさめサラダ ・ぎゅうにゅう	・さんさいうどん ・ずんだもち ・おかかあえ ・ぎゅうにゅう	・かきあげどん ・みそしる ・さんしょくあえ ・ぎゅうにゅう		・ミルクパン ・じゃがいものスープ ・チーズハンバーグ ・つけあわせ ・かいそうサラダ ・ぎゅうにゅう	・こぎつねごはん ・すりみじる ・のりあえ ・ぎゅうにゅう	・みそラーメン ・ぎょうざ ・カリポリサラダ ・ぎゅうにゅう	・カレーライス ・わかめスープ ・はくさいと ・りんごのサラダ ・ぎゅうにゅう		・ごはん ・みそしる ・ぶたにくのマヨネーズ焼き ・つけあわせ ・ごもくだいず ・ぎゅうにゅう
よる	・ごもくごはん ・みそしる ・ふくらたまご ・わふうナムル	・むぎめし ・みそしる ・さかなのあげに ・ぶたにくとごぼうの ・つくだに ・すのもの	・むぎめし ・さつまじる ・ぶたにくのしょうが焼き ・つけあわせ ・スパゲティサラダ ・くだもの		・ごもくチャーハン ・はるさめスープ ・パンパンジーサラダ	・むぎめし ・みそしる ・にくどうふ ・なすとベーコンの ・いためもの ・ごしよくあえ	・むぎめし ・みそしる ・さばのみそに ・さつまあげのいためもの ・かにふうみサラダ	・むぎめし ・クリームシチュー ・ザンギ ・つけあわせ ・コールスローサラダ ・てづくりゼリー		・おやこどん ・きのこじる ・ごまあえ	・むぎめし ・みそしる ・まつかぜやき ・つけあわせ ・れんこんサラダ
	2223kcal	2112kcal	2187kcal	1392kcal	748kcal	2175kcal	2180kcal	2368kcal	1388kcal	696kcal	2263kcal

食中毒は予防が肝心です!



食中毒や感染症の予防には、
しっかり手を洗うことが基本です!

☆参考資料 全国学校給食協会発行
学校給食8月号