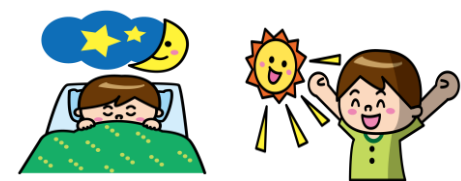


9月 きゅうしょくだより

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。

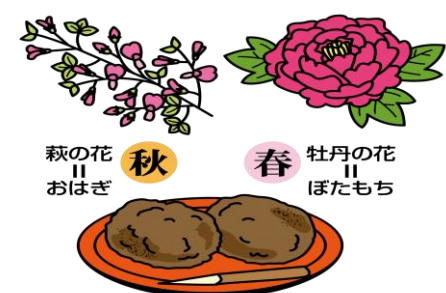
	1 (月)	2 (火)	3 (水)	4 (木)	5 (金)	7 (日)	8 (月)	9 (火)	10 (水)	11 (木)	12 (金)	15 (月)	16 (火)
あさ	・むぎめし ・みそしる ・なっとう ・いもとちくわの あまからいため	・むぎめし ・みそしる ・あつあげのいりに ・なめたけあえ	・むぎめし ・みそしる ・ミートボールの ケチャップに ・わふうサラダ ・ハミン	・むぎめし ・みそしる ・いりどり ・ながいもおろし	・むぎめし ・みそしる ・ごもくきんぴら ・あつやきたまご ・つけあわせ		・むぎめし ・みそしる ・なっとう ・すごもりたまご	・むぎめし ・みそしる ・ごもくだいず ・ツナあえ	・むぎめし ・みそしる ・ちくわのてっかに ・ピーマンじゃこに ・ハミン	・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	・むぎめし ・みそしる ・にくときゃべつの みそいため ・たたききゅうり		・むぎめし ・みそしる ・なっとう ・ごもくだいず ・ごもくいため ・こくとうパン ・さつまいもと きのこのシチュー ・かいそうサラダ ・くだもの(りんご) ・きゅうにゅう
ひる	・ごはん ・みそしる ・ぶたにくのねぎみそやき ・つけあわせ ・ごしょくあえ ・きゅうにゅう	・コッペパン ・リンゴジャム ・ハヤシシチュー ・ブロッコリーサラダ ・てづくりゼリー ・きゅうにゅう	・かやくごはん ・すりみじる ・ごまあえ ・きゅうにゅう	・さんさいうどん ・ずんだもち ・おかかあえ ・きゅうにゅう	・ドライカレー ・わかめスープ ・かにふうみサラダ ・きゅうにゅう		・ごはん ・みそしる ・さかなのフライ ・つけあわせ ・ばいにくあえ ・きゅうにゅう	・ミルクパン ・チンゲンサイスープ ・てりやきチキン ・つけあわせ ・マカロニサラダ ・きゅうにゅう	・こぎつねごはん ・ぶたじる ・わふうナムル ・きゅうにゅう	・にくうどん ・エメラルドむしパン ・のりあえ ・きゅうにゅう	・さんしょくどん ・いなかじる ・からしあえ ・きゅうにゅう		・こくとうパン ・さつまいもと きのこのシチュー ・かいそうサラダ ・くだもの(りんご) ・きゅうにゅう
よる	・むぎめし ・みそしる ・にざかな ・いかじゃが ・すのもの	・むぎめし ・みそしる ・なすのはさみあげ ・つけあわせ ・こうやどうふのもの	・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	・スタミナどん ・かふうスープ ・さんしょくあえ ・くだもの(なし)		・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 ・ワンタンスープ ・マーボー豆腐 ・にらたま ・ちゅうかふうすのもの	・むぎめし ・みそしる ・さかなのピリからやき ・つけあわせ ・あつあげと やさいのうまに	・むぎめし ・やさいスープ ・ポークチャップ ・つけあわせ ・ひじきポテトサラダ	・むぎめし ・みそしる ・さといもコロケ ・つけあわせ ・だいこんと がんものにも		・チキンカレー ・ふのりスープ ・ブロッコリーサラダ ・	・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 ・ピーナツあえ
	2075 kcal	2115 kcal	2138 kcal	2073 kcal	1446 kcal	766 kcal	2231 kcal	2022 kcal	2219 kcal	2179 kcal	1345 kcal	796 kcal	2088 kcal

	17 (水)	18 (木)	19 (金)	23 (火)	24 (水)	25 (木)	26 (金)	28 (日)	29 (月)	30 (火)
あさ	・むぎめし ・みそしる ・ひじきのいりに ・ツナおろしあえ ・ハミン	・むぎめし ・みそしる ・はんぺんチーズやき ・つけあわせ ・れんこんきんぴら	・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 ・なっとう ・ハムエッグ ・つけあわせ ・ハミン	・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 ・とりにくと こんにゃくのにも ・たまごみそ		・むぎめし ・みそしる ・なっとう ・やさいのたまごとじ	・むぎめし ・みそしる ・しのだに ・ウィンナーソー
ひる	・わかめごはん ・みそしる ・とうふの ごもくあんかけ ・もやしのちゅうかあえ ・きゅうにゅう	・なすのミートソース スパゲティー ・コーンたまごスープ ・サウザンサラダ ・きゅうにゅう	・たにんどん ・みそしる ・さんしょくあえ ・きゅうにゅう		・チキンライス ・とうふと ほうれんそうのスープ ・はるさめサラダ ・きゅうにゅう	・しおラーメン ・レモンあえ ・くだものかんづめ ・きゅうにゅう	・サーモンピラフ ・はくさいスープ ・きりほしだいこんの オイマヨサラダ ・きゅうにゅう		・ごはん ・みそしる ・にくどうふ ・こんにゃくの ごまみそあえ ・きゅうにゅう	・バターパン ・だいこんスープ ・ザンギ ・つけあわせ ・かぼちゃサラダ ・きゅうにゅう
よる	・むぎめし ・じゃがいものスープ ・とりにくのマスタードやき ・つけあわせ ・カリフラワーサラダ	・むぎめし ・みそしる ・やきぎょうざ ・つけあわせ ・ちくぜんに		・ごもくチャーハン ・わかめスープ ・シューマイ ・カリポリサラダ	・むぎめし ・さつまじる ・ぶたにくのしょうがやき ・つけあわせ ・かおりあえ	・とりすきやきどん ・みそしる ・からしあえ ・てづくりゼリー		・ハヤシライス ・チンゲンサイスープ ・もりあわせサラダ	・むぎめし ・みそしる ・さかなのてりやき ・さといものにも ・あますあえ	・むぎめし ・みそしる ・とうふハンバーグ ・きのこソースかけ ・つけあわせ ・スパゲティサラダ
	2146 kcal	2229 kcal	1320 kcal	738 kcal	2188 kcal	2120 kcal	1426 kcal	785 kcal	2196 kcal	2361 kcal



お彼岸は春と秋の年に2回あり、春分の日と秋分の日前後7日間のことをいいます。古くから、お墓参りをして先祖供養をする風習があります。また、「暑さ寒さも彼岸まで」ということわざがあるように、季節の移り変わりを感じる時期でもあります。

お彼岸の食べ物といえば、ご飯をつぶして丸め、小豆のあんで包んだ「おはぎ」があります。これは秋の花である「萩」にちなんで呼び方で、春には「牡丹」にちなんで「ぼたもち」とも呼ばれます。



☆参考資料 全国学校給食協会発行 学校給食8月号