

# 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 (金)	3 (日)	4 (月)	5 (火)	6 (水)	7 (木)	8 (金)	10 (日)	11 (月)	12 (火)	13 (水)	14 (木)	15 (金)
あさ	・むぎめし ・みそしる ・だいこんと にくだんこのにも ・のりあえ		・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 ・ごもくきんぴら ・スクランブルエッグ ・つけあわせ	・むぎめし ・みそしる ・ひじきのいりに ・フランクフルトソー ・ハミン	・むぎめし ・みそしる ・やさいのたまごとじ ・ツナおろしあえ	・むぎめし ・みそしる ・だいこんそぼろに ・ピーマンじゃこに		・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 ・あつあげのいりに ・たまごみそ	・むぎめし ・みそしる ・はんぺんチーズ焼き ・ごもくだいず ・ハミン	・むぎめし ・みそしる ・いりどうふ ・わふうサラダ	・むぎめし ・みそしる ・ちくわのてっかに ・ツナあえ
ひる	・なつやさいのカレー ・わかめスープ ・コールスローサラダ ・ぎゅうにゅう		・ごはん ・みそしる ・やきざかな ・きりほしだいこんに ・ぎゅうにゅう	・バターパン ・キャベツスープ ・チキンカツ ・つけあわせ ・マカロニサラダ ・ぎゅうにゅう	・ごもくチャーハン ・はるさめスープ ・わふうナムル ・ぎゅうにゅう	・ひやしきつねうどん ・おかかあえ ・ずんだもち ・ぎゅうにゅう	・とりすきやきどん ・みそしる ・ばいにくあえ ・ぎゅうにゅう		・ごはん ・たまごスープ ・マーボーどうふ ・ちゅうかふうすのもの ・ぎゅうにゅう	・しょくパン/みかんジャム ・じゃがいもスープ ・さかなのムニエル ・つけあわせ ・れんこんサラダ ・ぎゅうにゅう	・こぎつねごはん ・けんちんじる ・のりあえ ・ぎゅうにゅう	・ひやしラーメン ・あますあえ ・さんしょくあんにんどうふ ・ぎゅうにゅう	・ハヤシライス ・ふのりスープ ・はくさいとりんこのサラダ ・ぎゅうにゅう
よる		・シーフードピラフ ・キムチとうふチゲ ・かいそうサラダ ・くだものかんづめ	・むぎめし ・みそしる ・ポテトコロッケ ・つけあわせ ・あつあげと やさいのうまに	・わかめごはん ・みそしる ・とうふステーキ ・すみそあえ ・くだもの	・むぎめし ・みそしる ・さかなのホイル焼き ・さといものにももの ・からしあえ	・むぎめし ・チンゲンサイスープ ・ポークチャップ ・つけあわせ ・さつまいもサラダ		・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	・むぎめし ・みそしる ・さかなのなんばんづけ ・かにふうみサラダ ・ココアとうにゅうゼリー	・むぎめし ・みそしる ・ぶたにくのさんしょくまき ・つけあわせ ・いかとだいこんのもの	・むぎめし ・レタススープ ・タンドリーチキン ・つけあわせ ・ラタトゥイユ	・スタミナどん ・かふうスープ ・カリポリサラダ	
	1392kcal	733kcal	2039kcal	2145kcal	1971kcal	2085kcal	1344kcal	852kcal	2110kcal	2124kcal	2249kcal	2218kcal	1426kcal

	18 (月)	19 (火)	20 (水)	21 (木)	22 (金)	24 (日)	25 (月)	26 (火)	27 (水)
あさ		・むぎめし ・みそしる ・なっとう ・きりほしだいこんに	・むぎめし ・みそしる ・ミートボールの ケチャップに ・ごまあえ ・ハミン	・むぎめし ・みそしる ・もやしのそぼろに ・あつやきたまご ・つけあわせ	・むぎめし ・みそしる ・いりどり ・レモンあえ		・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 ・にくときゃべつ みそいため ・じゃこうめ	・むぎめし ・みそしる ・しのだに ・ウィンナーソーテ ・ハミン
ひる	 敬老の日	・あげパン (きなこ) ・ミネストローネ ・マセドアンサラダ ・くだもの ・ぎゅうにゅう	・エビピラフ ・とうふとほうれんそうのスー ・パンパンジーサラダ ・ぎゅうにゅう	・いわしかばやきどん ・いなかじる ・さんしょくあえ ・ぎゅうにゅう	・ひやしたぬきうどん ・からしあえ ・フルーツヨーグルト ・ぎゅうにゅう		・ごはん ・みそしる ・ぶたにくのなんぶやき ・つけあわせ ・くきわかめのきんぴら ・ぎゅうにゅう	・ミルクパン ・さつまいもと きのこのシチュー ・ブロッコリーサラダ ・くだものかんづめ ・ぎゅうにゅう	見学旅行
よる	・かやくごはん ・みそしる ・ふくろたまご ・かおりあえ	・むぎめし ・みそしる ・にくどうふ ・なすとベーコンのソーテ ・すのもの	・むぎめし ・みそしる ・にざかな ・とりにくと さつまいものうまに ・たたきぎゅうり	・むぎめし ・やさいスープ ・ぶたにくのしょうがやき ・つけあわせ ・ひじきポテトサラダ ・くだもの	 ・かきあげどん ・きのこじる ・ハムマリネ		・むぎめし ・みそしる ・やきざかな ・あつあげのちゅうかに ・なめたけあえ	・むぎめし/みそしる ・ハンバーグ ・にんじんグラッセ/こぶきいも ・マカロニサラダ ・プリン ☆リクエストこんだて	 甘い物や食べ慣れているお菓子には、不安な気持ちを和らげてくれる効果もあります。
	752kcal	2273kcal	2178kcal	2215kcal	1326kcal	792kcal	2271kcal	2351kcal	642kcal

**「もしもの時」に備えましょう**

**家庭で備えておきたいもの**

**水**

調理に使う水も含め、1人1日3ℓが目安です。

**食料品**

災害時には、栄養バランスの偏りによる体調不良も心配です。主食・主菜・副菜となる食品をそろえておきましょう。

**備える**

カレー、ごはん、みそ汁、肉、魚、わかめ

**カセットコンロ・カセットボンベ**

ボンベは1週間当たり1人6本程度必要です。

**食べる**

買い足す → 食べる