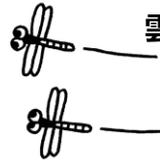




# 8,9月給食だより

2024年

雲南市加茂給食センター



今月の給食  
 食生活について、見つめなおそう



夏休みが終わり、2学期が始まりました。

体がだるかったり、やる気が出ない、という人はいませんか？

暑さに負けず、元気に過ごすために、「早寝・早起き・朝ごはん」

を心がけ、生活リズムを整えましょう。

特に「朝ごはん」は重要です！！主食・主菜・副菜をそろえて食べること

を意識して、必ず毎日食べましょう！

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日	
2	3	4	5	6	9	10	11	12	13
むぎごはん 牛乳 とり肉と大豆のみそだれかけ 野菜のいそかあえ かきたま汁	むぎごはん 牛乳 夏野菜カレー たらのレモンペッパー焼き 海藻サラダ シャインマスカット(中のみ)	むぎごはん 牛乳 豚肉のみそ炒めやき きゅうりのごまあえ わかめのみそ汁 シャインマスカット(小のみ)	むぎごはん 牛乳 冷麺 牛乳 ひやし中華の具 ひやし中華のタレ こいわしの米粉揚げ フルーツ杏仁	ゆかりごはん 牛乳 さわらのごままよ焼き いとうりの酢のもの とうふのみそ汁	むぎごはん 牛乳 揚げぎょうざ ばんさんすう なす入りマーボーどうふ	コッペパン 牛乳 ブルーベリージャム かぼちゃのミートソース カラフルサラダ コーンスープ	むぎごはん 牛乳 あじのカレー焼き ひじきの納豆あえ 豚汁 ぶどうゼリー(こども園のみ)	むぎごはん 牛乳 とりにくのマーレード焼 かぼちゃサラダ コンソメスープ	雲南☆まいもんの日 むぎごはん 牛乳 さごしの香り揚げ 梅かつおあえ 夏野菜のみそ汁
エネルギー(kcal) 幼 504   小 626   中 887	エネルギー(kcal) 幼 486   小 626   中 764	エネルギー(kcal) 幼 507   小 622   中 833	エネルギー(kcal) 幼 526   小 658   中 842	エネルギー(kcal) 幼 506   小 622   中 827	エネルギー(kcal) 幼 505   小 637   中 850	エネルギー(kcal) 幼 517   小 657   中 830	エネルギー(kcal) 幼 527   小 610   中 817	エネルギー(kcal) 幼 519   小 635   中 794	エネルギー(kcal) 幼 525   小 649   中 877
16	17	18	19	20	23	24	25	26	27
敬老の日 	お月見献立 むぎごはん 牛乳 いわしのみぞれ煮 ネパネパ野菜のおかかあえ お月見汁 お月見だんご	むぎごはん 牛乳 豚キムチ きりぼだいこん 切干大根のナムル もずくスープ	うどん 牛乳 カレーうどん(汁) とりにく 鶏肉とじゃが芋のねぎソース 福神漬けあえ 二十世紀梨	むぎごはん 牛乳 米粉のチキンカツ 小松菜とツナのごまネーズ じゃがいものみそ汁	秋分の日 振替休日 	むぎごはん 牛乳 親子どんぶり(具) フライ・ーンズきなこ キャベツの昆布和え	むぎごはん 牛乳 さけの香味焼き ひじきと大豆の炒め煮 豆乳みそ汁	むぎごはん 牛乳 ハンバーグのトマトソース ポテトサラダ お米マカロニのスープ	むぎごはん 牛乳 あじの香味フライ 切干大根のごま酢あえ かぼちゃのみそ汁
エネルギー(kcal) 幼 570   小 646   中 787	エネルギー(kcal) 幼 493   小 612   中 850	エネルギー(kcal) 幼 503   小 620   中 810	エネルギー(kcal) 幼 491   小 603   中 765	エネルギー(kcal) 幼 537   小 671   中 893	エネルギー(kcal) 幼 513   小 634   中 863	エネルギー(kcal) 幼 510   小 654   中 836	エネルギー(kcal) 幼 542   小 643   中 841		

## 雲南☆まいもんの日

今月はしそを入れた「あじの香りあげ」です。9月は残暑が厳しく、熱中症にも注意が必要です。みそ汁には、かぼちゃやなすなど地元のものをたくさん入れています。また、水分と塩分もとることができます。ぜひ、朝ごはんにもみそ汁を取り入れてみませんか。



こめ、ぎゅうにゅう、たまねぎ  
 きゅうり、いとうり、なす  
 青しそ、ねぎ、ピーマン  
 かぼちゃ、じゃがいも  
 キャベツ、にんにく、たまご



※都合により、献立の一部を変更することがあります。