

学校給食予定献立表

9月

安芸太田町立賀学校給食共同調理場
材料の都合で、献立を変更することがあります。
(小中のみ) 牛乳は毎日あります。

月	火	水	木	金
8/31 ごはん 魚の南蛮漬け ミニトマト 茎ワカメのきんぴら	1 ごはん 鶏肉のハーブ焼き ラタトゥイユ コーンスープ	2 夏野菜カレー ドレッシングコールスロー 冷凍みかん	3 わかめごはん ゴーヤチャンプルー もずくのスープ サイダーゼリー	8/28 チキンライス ツナサラダ ひよこ豆のスープ
7 ごはん 青椒肉絲 安芸太田ビーフンスープ	8 ごはん ポークビーンズ 夏みかんサラダ ヨーグルト	9 麦ごはん 魚の南部焼き ゴーヤの酢のもの けんちん汁	10 夏野菜のペペロンチーノ ちくわのオニオン酢和え チーズ蒸しパン	11 麦ごはん 揚げ豆腐の野菜あんかけ 沢煮椀
14 ごはん キムチじゃが豚 そうめん瓜の酢のもの	15 ごはん スペイン風オムレツ 生野菜(レタス) ねぎと大豆のスパイシースープ	16 中華おこわ キャベツとトマトの中華和え かきたま汁	17 ごはん お好み揚げ おきな漬 豚汁	18 ごはん 豚肉のしょうが炒め せん切り野菜 豆腐のみそ汁
21 敬老の日	22 国民の休日	23 秋分の日	24 ごはん ジャージャー豆腐 ほうれん草スープ	25 栗ごはん がんもの含め煮 ツナと小松菜の和え物 月見団子
28 ごはん なすのそぼろ炒め マカロニサラダ 果物(りんご)	29 ごはん 豚肉と冬瓜の中華煮 ごま酢和え	30 ごはん インド煮 相性汁	9月1日は防災の日	災害に備えよう!

8月31日は「野菜の日」



暑い夏も少しずつ秋に近づいています。野菜にはビタミンや無機質(ミネラル)食物繊維など、体の調子を整える栄養素や水分がたくさん含まれています。特に緑黄色野菜と呼ばれる色の濃い野菜に多いです。苦手な野菜もあるかもしれませんが、料理によって味わいがぐっと変わるので、食べることも料理にもぜひ挑戦してもらえたらと思います。

この夏は地震や水害など大きな災害がありました。いざというときの避難場所の確認とともに、備蓄してある食品の賞味期限の点検などを定期的にするようにしましょう。

使った分を買い足す!



災害に備えよう!

ローリングストッフ法



備えあれば憂いなし! 食品は最低3日分、できれば1週間分くらいの備蓄を!

ふだんの生活で消費。非常食も食べ慣れておく!