



# 9月給食だより

安芸高田市給食センター  
平成27年 8・9月

		26日(水)	27日(木)	28日(金)
		ごはん 牛乳 なすのみそ汁 さんまの竜田揚げ そうめん瓜の酢の物	ごはん 牛乳 レタスのスープ 手づくり 豆腐ハンバーグ 小松菜とコーンの和え物	ごはん 牛乳 わかめスープ チンジャオロースー 海鮮揚げシューマイ
31日(月)	1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)
ごはん 牛乳 おこめん汁 焼きししゃも なすのみそ炒め	備蓄カレーライス 牛乳 ツナサラダ レモンゼリー	ごはん 牛乳 かきたまスープ 魚のピザ風 コーンポテト	ごはん 牛乳 豆腐汁 鶏肉のさっぱり煮 ピーマンのごま風味	ごはん 牛乳 春雨スープ 豚キムチ 野菜春巻き
7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)
ロールパン 牛乳 焼きそば ボイルウインナー 蒸しコーン フルーツヨーグルト	ごはん 牛乳 いか天 ゆかり和え 冬瓜の中華煮	ごはん 牛乳 なすのみそ汁 さんまの塩焼き 菊花和え	ごはん 牛乳 もずく汁 ゴーヤチャンプルー 冷凍パイ	ごはん 牛乳 たっぷり野菜の トマトスープ 手づくり魚フライ 添え野菜 タルタルソース
14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)
ごはん 牛乳 野菜スープ タンドリーチキン レモン和え	ごはん 牛乳 韓国風煮 五色和え 冷凍りんご	ごはん 牛乳 うどん汁 鮭の塩焼き ひじきと大豆の煮物	ごはん 牛乳 冬瓜のスープ チャプチェ 揚げシューマイ	ごはん 牛乳 けんちん汁 焼きなすの そぼろあんかけ ぶどう
21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)	25日(金)
【敬老の日】 	【国民の休日】 	【秋分の日】 	ごはん 牛乳 肉団子のトマト煮 ブロッコリーの サラダ 冷凍みかん	ごはん 牛乳 月見汁 かぼちゃ天ぷら 広島菜とちりめん の炒め物
28日(月)	29日(火)	30日(水)	【平均栄養量】	
ごはん(少なめ) 牛乳 コンソメスープ 鶏肉のレモン風味 コールスロー	ごはん 牛乳 焼きししゃも こんぶ和え なすと厚揚げの 味噌煮	セルフむすび 牛乳 肉じゃが つけもの和え 梨	エネルギー	799Kcal
			たんぱく質	30.1g
			脂肪	22.8g
			カルシウム	363mg
			食物繊維	5.0g
			食塩相当量	2.3g

## 生活リズムを見直そう

長い夏休みの間に生活リズムを崩していませんか。  
新学期、元気にスタートをきるためにも、生活リズムを整えることが大切です。  
そのためには、早起きをして朝ご飯をしっかりと食べるなど生活リズムを見直して  
みませんか。

### めざせ！ハッピーサイクル



夏休みに夜更かし、朝寝坊の週間がついてしまった人は、早起きと朝ご飯でよい生活リズムに早めにリセットできるといいですね。