

# 8・9月の献立

<b>8月27日(月)</b> ごはん 牛乳 ハンバーグ マカロニサラダ かきたまスープ	<b>8月28日(火)</b> ごはん 牛乳 ししゃもの天ぷら 切り干し大根の炒め煮 とうがん汁	<b>8月29日(水)</b> 梅じゃこごはん 牛乳 肉豆腐 春雨ときゅうりのごま酢あえ ぶどう	<b>8月30日(木)</b> ごはん 牛乳 鶏肉のアップルソースかけ おまめのサラダ ミネストローネ	<b>8月31日(金)</b> ごはん 牛乳 さばの煮付け ゆかり和え なめこのみそ汁
<b>3日(月)</b> ポークカレー 牛乳 枝豆サラダ レモンゼリー	<b>4日(火)</b> ごはん 牛乳 えびと豆腐のチリソース煮 ハンサンスー	<b>5日(水)</b> ごはん 牛乳 鶏肉のマーマレード焼き コーンサラダ トマトと卵のスープ	<b>6日(木)</b> ごはん 牛乳 小さいわしの天ぷら きゃべつのレモンあえ けんちん汁	<b>7日(金)</b> 和風タコライス 牛乳 もずくスープ 冷パイン 【沖縄料理】
<b>10日(月)</b> ごはん 牛乳 ちくわの二色揚げ ごまじゃこあえ 豚汁	<b>11日(火)</b> ごはん 牛乳 ポークビーンズ 海藻サラダ 型抜きチーズ	<b>12日(水)</b> ごはん 牛乳 鮭の塩焼き 五目きんぴら にら玉汁	<b>13日(木)</b> ごはん 牛乳 じゃがいものうま煮 つけものあえ ぶどう	<b>14日(金)</b> ごはん 牛乳 あじのかば焼き かおりあえ 冬瓜の中華煮
<b>17日(月)</b> 【敬老の日】 	<b>18日(火)</b> ゆかりごはん 牛乳 厚揚げのみそ煮 ごま酢あえ	<b>19日(水)</b> ごはん 牛乳 鶏肉のから揚げ きゅうりの酢の物 旬野菜のみそしる 【食育の日】	<b>20日(木)</b> ごはん 牛乳 魚のマヨネーズ焼き コーンポテト 野菜スープ	<b>21日(金)</b> ごはん 牛乳 揚げ餃子 チャプチェ わかめスープ
<b>24日(月)</b> ごはん 牛乳 肉じゃがコロッケ カラフルソテー マカロニスー	<b>25日(火)</b> わかめごはん 牛乳 豚肉と野菜の煮物 春雨の酢の物	<b>26日(水)</b> ごはん 牛乳 かぼちゃの天ぷら 牛肉のごまみそ炒め 豆腐汁	<b>27日(木)</b> ごはん 牛乳 八宝菜 かみかみサラダ 冷みかん	<b>28日(金)</b> ごはん 牛乳 鯖の塩焼き 小松菜のおかかあえ 月見汁
<b>【平均栄養量】</b> エネルギー 663Kcal たんぱく質 25.6g 脂質 20.5g カルシウム 341mg 食物繊維 3.8g 塩分相当量 2.6g			<b>【給食開始日】</b> 8/27～ 美土里中、高宮中 8/30～ 吉田中 9/3～ 八千代中、甲田中、向原中 吉田幼稚園及び、全小学校	

\*平均栄養量は、小学校4年生の食事量に相当する値です。

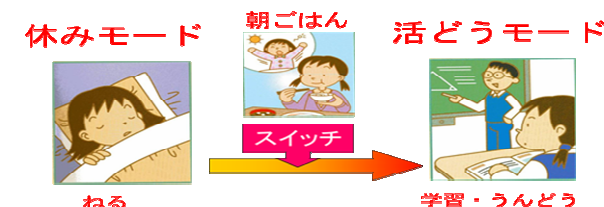
## 9月給食だより

安芸高田市給食センター  
平成24年9月

### 朝ごはんを食べよう

2学期が始まりました。少しでも早く、学校の生活リズムにもどすためには、しっかり睡眠をとって、決まった時間に一日三食食べることが大切です。

特に、朝ごはんは休息モードから活動モードへ切り替えるスイッチの役割があります。



脳のエネルギーの主なものは、ごはんやパンなどが分解されてできる「ぶどう糖」です。学校生活では、朝ごはんから給食まで何も食べません。心を落ち着かせ、集中して学習にとりくめるよう、ご家庭でも協力をお願いします。

もちろん、主食、主菜、副菜がそろうと、頭にも体にもよいでしょう。

#### ～新作メニュー紹介～

##### ○トマトと卵のスープ(5日)

トマトと卵とレタスの入ったコンソメスープです。トマトの赤、卵の黄、レタスの薄緑と色合いがきれいなスープです。

##### ○和風タコライス(7日)

名前にタコがあるからといって、タコは入っていません。メキシコ料理のタコスの具をご飯にかけて食べるころから「タコライス」になりました。沖縄県の郷土料理です。

##### ○ちくわの二色揚げ(10日)

衣に青のりが入った磯辺揚げと、衣にカレー粉が入ったカレー揚げの2種類を作ります。

##### ○チャプチェ(21日)

韓国料理の1つ春雨の炒め物です。少しピリ辛の味付けが、夏にぴったりの1品です。

