

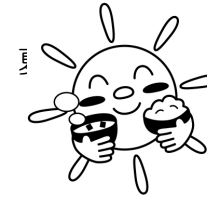
9月の献立

※保育所・幼稚園は、牛乳はつきません。



月	火	水	木	金
<p>まだまだ、暑い日が続いていますが、秋は「食欲の秋」といわれ、夏の暑さで落ちていた食欲も少しずつ出てくる頃と思います。</p> <p>今月は安芸高田市産のアスパラガス（カレーライス）を使います。また、新センターになって初めて登場するメニューもいくつか予定しています。しっかり食べて、学習や運動など元気にがんばってください。</p>			<p>1</p> <p>牛乳 カレーライス いかと豆のサラダ チーズ</p>	<p>2</p> <p>牛乳 ごはん 肉じゃがコロケ キャベツのゆかりあえ ミネストローネ</p>
<p>5</p> <p>牛乳 ごはん ちくわの磯辺揚げ 春雨のあえもの 相性汁</p>	<p>6</p> <p>牛乳 ごはん 鶏肉のマーマレード焼き もやしのおかか和え わかめスープ</p>	<p>7</p> <p>牛乳 ごはん ポークビーンズ ビーフンサラダ 夏みかんゼリー</p>	<p>8</p> <p>牛乳 ごはん さばの竜田揚げ ひじきサラダ なすの味噌汁</p>	<p>9</p> <p>牛乳 わかめごはん じゃがいもの旨煮 油揚げときのこの 和え物 ミニフィッシュ</p>
<p>12</p> <p>牛乳 ごはん いわしハンバーグ じゃこサラダ だんご汁</p>	<p>13</p> <p>牛乳 ごはん 鶏肉のレモンソースかけ もやしのごまあえ かぼちゃスープ</p>	<p>14</p> <p>牛乳 ごはん 鮭の塩焼き きゅうりの酢の物 もずくの味噌汁 チーズ</p>	<p>15</p> <p>牛乳 ごはん 鶏肉と高野の煮物 三角春巻き 野菜とちくわの ごま酢あえ</p>	<p>16</p> <p>牛乳 ゆかりごはん 筑前煮 小松菜とコーンの和え物 冷凍パイン</p>
<p>いただきます！ ごちそうさま あいさつを 忘れずに</p>	<p>20</p> <p>牛乳 ごはん 揚げ餃子 五色あえ 魚そうめん汁</p>	<p>21</p> <p>牛乳 ごはん 焼きさば きゅうりとちくわの 酢の物 豚汁 冷凍りんご</p>	<p>22</p> <p>牛乳 ごはん ハンバーグ お豆のサラダ クリームスープ</p>	
<p>26</p> <p>牛乳 ごはん 魚のフライ 切干し大根の あえもの ワンタンスープ</p>	<p>27</p> <p>牛乳 梅じゃこごはん じゃがいものそぼろ煮 たこサラダ 黄桃</p>	<p>28</p> <p>牛乳 ごはん 豚ロースかつ キャベツのレモンあえ かぼちゃのみそ汁</p>	<p>29</p> <p>牛乳 ごはん さわらの西京焼き 大根の和風サラダ けんちん汁</p>	<p>30</p> <p>牛乳 ひじきごはん 野菜の煮物 いかときゅうりの サラダ 白桃ゼリー</p>

平成23年9月 安芸高田市給食センター



、いよいよ二学期が始まりました。
毎朝、きちんと朝食をとっていますか？
朝食を食べると、

◎体温があがり、元気に運動することができます

◎脳にエネルギーが補給されます

◎腸が刺激されておなかの調子がよくなります

みなさんの体を大きく成長させ、元気に活動するためには、いろいろな食品からいろいろな栄養をとることが大切です。朝食をぬくと、必要なエネルギーや、栄養がとれなくなります。

毎日の健康のために、赤・黄・緑の食品を揃えた朝食をきちんととる習慣をつけましょう。

朝ごはんにおすすめ！【具だくさんみそ汁】

- ・赤の仲間（体をつくる）豆腐、油揚げ、わかめ、練り製品など
- ・黄の仲間（エネルギーのもとになる）
いも類、麩、そうめんなど
- ・緑の仲間（体の調子を整える）

ほうれん草、小松菜、人参、かぼちゃなどの緑黄色野菜
玉ねぎ、もやし、大根、キャベツなどの淡色野菜
しめじ、えのきだけなどのきのこ類など

みそ汁1杯で、赤・黄・緑の食品をバランスよく摂ることができます。
いろいろな食材を使った具だくさんのみそ汁を朝の食卓の一品にいかがでしょう。

