



給食だより

香住学校給食センター
(電話36-0686)

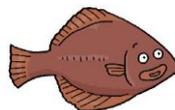
月	火	水	木	金
<p>9</p> <p>ごはん、牛乳</p> <p>はんぺんの利休揚げ</p> <p>ゴーヤチャンプルー</p> <p>あさりと大根の赤だし</p> <p>日本の郷土料理(沖縄県)</p>	<p>10</p> <p>ごはん、牛乳</p> <p>ハンバーグのトマトソース</p> <p>アーモンドあえ</p> <p>とうりゅう</p> <p>豆乳スープ</p>	<p>11 カミカミ</p> <p>ごはん、牛乳</p> <p>うまぼ</p> <p>旨干しハタハタ(2・3)</p> <p>きゅうりとわかめの酢の物</p> <p>とりにく</p> <p>鶏肉とじゃがいもの煮物</p> <p>にじゅうせい</p> <p>二十世紀梨</p>	<p>12</p> <p>ごはん、牛乳</p> <p>とりにく</p> <p>鶏肉のハーブ焼き</p> <p>ゆで野菜ごまドレ</p> <p>ミネストローネ</p>	<p>13</p> <p>さつまいもごはん、牛乳</p> <p>ヤマガレイのから揚げ</p> <p>はりはりづけ</p> <p>だんご汁</p> <p>お月見ゼリー</p> <p>十五夜こんだて</p>
<p>ジオンくんがついている</p> <p>ひ</p> <p>日は、町内産の魚やイカを使っています。</p>	<p>17</p> <p>ごはん、牛乳</p> <p>うずらの卵グラタン</p> <p>ひじきのマリネ</p> <p>エビボールスープ</p>	<p>18</p> <p>ごはん、牛乳</p> <p>アジの甘酢あんかけ</p> <p>きんぴら</p> <p>なめこのみそ汁</p> <p>とと</p> <p>魚の日</p> <p>《香美町魚食普及事業》</p>	<p>19</p> <p>チキンカレーライス(麦)</p> <p>牛乳</p> <p>コーンサラダ</p> <p>フルーツミックス</p>	<p>20</p> <p>ごはん、牛乳</p> <p>豚肉のしょうが炒め</p> <p>梅カツおあえ</p> <p>轟大根のチゲ煮</p>
<p>朝ごはんを食べよう</p> <p>朝ごはんを食べよう</p> <p>朝ごはんを食べよう</p>	<p>24</p> <p>ごはん、牛乳</p> <p>たまご</p> <p>玉子焼き</p> <p>きりぼしだいこん</p> <p>切干大根のソース炒め</p> <p>けんちん汁</p>	<p>25</p> <p>ごはん、牛乳</p> <p>揚げギョーザの野菜ソース(2・3)</p> <p>かい</p> <p>海そうサラダ</p> <p>きのこの中華スープ</p> <p>あま</p> <p>余部小リクエスト</p>	<p>26</p> <p>揚げパン、牛乳</p> <p>ひねどりのサラダ</p> <p>かぼちゃのシチュー</p> <p>ぶどう(2・3)</p>	<p>27</p> <p>ごはん、牛乳</p> <p>サケのマヨネーズ焼き</p> <p>はるさめ</p> <p>春雨とピーマンの炒め物</p> <p>みそワタンスープ</p>
<p>30</p> <p>ごはん、牛乳</p> <p>とりにく</p> <p>鶏肉のチリソース</p> <p>ツナマカロニサラダ</p> <p>ビーフンスープ</p> <p>ハッピーマンデー</p>	<p>10月1日</p> <p>ごはん、牛乳</p> <p>サバのごまみそ焼き</p> <p>わふう</p> <p>和風じゃがバター</p> <p>ゆばのすまし汁</p> <p>しそこんぶふりかけ</p>	<p>10月2日</p> <p>ごはん、牛乳</p> <p>オムレツのミートソース</p> <p>コールスローサラダ</p> <p>さつまいものポタージュ</p>	<p>10月3日</p> <p>ごはん、牛乳</p> <p>すぶた</p> <p>酢豚</p> <p>だいこん</p> <p>大根と茎わかめのサラダ</p> <p>なすのみそ汁</p>	<p>10月4日</p> <p>そばろ井(麦ごはん、具)</p> <p>牛乳</p> <p>たくあんのごまあえ</p> <p>ほうとう汁</p>

★都合により、献立を変更することがあります。



成長期の体をつくる 魚

魚には、良質のたんぱく質やカルシウムなどの体をつくるために必要な栄養素が含まれています。給食でもいろんな魚を様々な調理法で提供しています。成長期に丈夫な体をつくるためにも、積極的に魚を食べましょう。



ぼくは
か
れ
い
です

かれいは「まごかれい」や「まがれい」などの種類があり、多くは目が右側に偏っています。実は、生まれた時は目が両側にありますが、成長すると右側へ移動していきます。白身の魚で、刺身や煮つけ、塩焼き、から揚げなどにして食べられています。



いも名月

十五夜は、いも名月ともいわれています。月見だんごが登場する前は、いもが供えられていたことや、いもの収穫期でさといもを供えるところが多かったことなどがその理由とされています。

