令和7年 **9月** # 給食だより

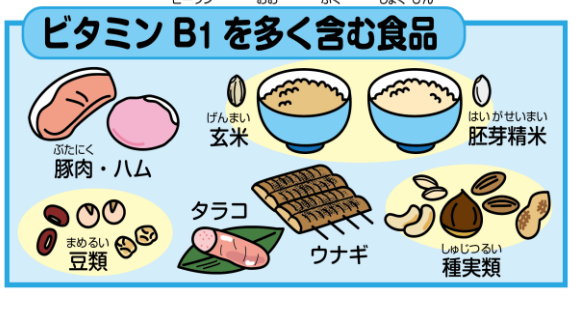
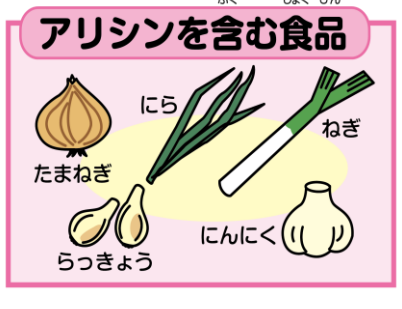
香美町立
香住学校給食センター
（TEL36-0686）

月	火	水	木	金
8 ごはん 牛乳 鮭のマスタード焼き 春雨サラダ 夏大根のごま煮	9 カミカミの日 ごはん 牛乳 とり肉と大豆の揚げ煮 ピーマンの昆布あえ ほうとう汁	10 日本の郷土料理(沖縄) ごはん 牛乳 かぼちゃひき肉フライ ゴーヤチャンプルー もちチゲスープ	11 ごはん 牛乳 とり肉のフレーク焼き こんにゃくのおかか炒め 塩こうじポトフ	12 麦ごはん 牛乳 夏野菜キーマカレー コールスローサラダ 香住の二十世紀梨
15 敬老の日 敬老の日	16 そぼろ丼 （麦ごはん） 牛乳 たくあんのごまあえ 夏野菜のみそ汁	17 魚の日 ごはん 牛乳 イワシの洋風かば焼き 五目なます 筑前煮 《香美町魚食普及事業》	18 ごはん 牛乳 とり肉のごまだれ きんぴらピーマン 野菜たっぷりコーンスープ	19 麦ごはん 牛乳 春巻き フルーツ杏仁 八宝菜
22 ごはん 牛乳 ニギスの塩から揚げ かぼちゃサラダ 豚汁 ハッピーマンデー	23 秋分の日 ジオンくんがついている日は、町内産の水産物を使っています。	24 ごはん 牛乳 豆腐のまさご揚げ ピーキャロじゃこ炒め 鶏だんご汁	25 ごはん 牛乳 なすのミートグラタン 海藻サラダ 豆乳スープ	26 カレーピラフ 牛乳 サワラの香草フライ 黒豆サラダ 冬瓜ともずくのスープ
29 ごはん 牛乳 なすの肉みそ炒め キムチあえ 高野豆腐の玉子とじ	30 麦ごはん 牛乳 秋野菜の酢どり 青菜とじゃこのあえ物 プルーン	10/1 ごはん 牛乳 具だくさん玉子焼き ゆばとひじきのふりかけ じゃがいものそぼろ煮	2 ごはん 牛乳 チキン南蛮 アーモンドあえ ABCスープ 10月6日は十五夜	3 お月見献立 栗ごはん 牛乳 魚の満月焼き 春雨炒め だんご汁 お月見ゼリー

（※材料等の都合により献立を変更することがあります。）

夏の疲れを吹き飛ばそう！

暦の上では秋とはいえ、残暑厳しい日が続きます。夏の疲れも出やすい時期ですので、食事と睡眠をしっかりとるように心がけましょう。ストレッチなど適度に体を動かすことも、疲労回復に効果があります。

疲労回復には、ビタミンB1！

ビタミンB1は、ごはんなどの糖質をエネルギーに変えるために必要な栄養素で、不足すると疲れやすくなります。夏は特に不足しがちになりますので、積極的に食事に取り入れましょう。にんにく・ねぎなどに含まれる香気成分「アリシン」と一緒にとると、より効果的です。