

9 月 献 立 表

1(月)	2(火)	3(水)	4(木)	5(金)
期末考査①(給食1回)	期末考査②(給食1回)	期末考査③(給食1回)	期末考査④(給食1回)	
・鶏肉の卵とし ・ツナじゃが ・白飯 ・みそ汁 ★防災の日	・醤油ラーメン ・牛肉のコロッケ ・フルーツヨーグルト 	・さばの塩焼き ・白滝のチャプチェ ・白飯 ・みそ汁	・キーマカレー ・大根と水菜のサラダ ・スープ 	・マーマレードチキン ・ほうれん草とコーンのソテー ・白飯 ・スープ
8(月)	9(火)	10(水)	11(木)	12(金)
		交通安全啓発運動		道北地区生活体験発表会
・酢豚 ・チョレギサラダ ・白飯 ・スープ	・焼きうどん ・秋なすとかぼちゃの揚げ浸し ・白玉の黒蜜がけ	・白身魚のフライ(添え野菜) ・卵の花の炒り煮 ・白飯 ・みそ汁	・簡単ロコモコ丼 ・すりみのスープ ・豆腐のサラダ ★たんぱく質の日	
15(月)	16(火)	17(水)	18(木)	19(金)
敬老の日		生徒会役員選挙		1日防災学校(給食1回)
	・スパゲティーアラビアータ ・枝豆サラダ ・みかんゼリー 	・鮭の包み焼き(レモンソース) ・きんぴらごぼう ・白飯 ・みそ汁 ★減塩の日	・えびピラフ ・から揚げサラダ ・スープ ★えびの日	・豚肉のしぐれ煮 ・かぶの甘酢漬け ・白飯 ・みそ汁
22(月)	23(火)	24(水)	25(木)	26(金)
	秋分の日			
・スパニッシュオムレツ ・ブロッコリーアヒージョ風 ・白飯 ・スープ		・ほっけのおろし醤油 ・かぼちゃのそぼろ煮 ・白飯 ・みそ汁	・揚げ豆腐のえのきあんかけ ・もやしと小松菜のおかか和え ・白飯 ・みそ汁	・焼売 ・切り干し大根のナムル ・白飯 ・中華スープ
29(月)	30(火)			
・クリームシチュー ・ロースハムのマリネ ・白飯	・あんかけ焼きそば ・キャベツのからし和え ・ぶどうゼリー			

★牛乳は毎日つきます

～食はからだと心の安定をつくる～

バランスのよい食事をそろえることは難しそうですが、主食(ごはん・パン・麺など)・主菜(肉・魚・卵・大豆製品)・副菜(野菜・海藻・きのこなど)をそろえて食べることで、栄養バランスが整いやすくなります。また、簡単にカルシウムやたんぱく質がとれるのは、牛乳や乳製品。なので、給食には必ず牛乳がついています。骨や筋肉のために1日1本!

～9月の旬～

- ・野菜: かぼちゃ、チンゲンサイ、オクラ、いんげん、みょうが、春菊、さつまいも、さといもなど
- ・果物: なし、ぶどうなど
- ・魚: いわし、鮭、さんまなど

