

9月献立表

	1(火)	2(水)	3(木)	4(金)
	期末考査①(給食1回) ・ツナときのこの和風スパゲティ ・切干大根とミックスビーンズのサラダ ・フルーツヨーグルト ★防災の日こんだて	期末考査②(給食1回) ・さばの塩焼き ・きんぴらごぼう ・白飯 ・みそ汁	期末考査③(給食1回) ・やきとり丼 ・里芋のきのこあんかけ ・みそ汁	期末考査④(給食1回) ・ポークソテー ・ブロッコリーのフレンチサラダ ・白飯 ・スープ
7(月)	8(火)	9(水)	10(木)	11(金)
		道北生活体験発表会		
・鶏のさっぱり煮 ・もやしと小松菜の炒めもの ・白飯 ・みそ汁	・きつねもちうどん ・ふろふき大根 ・洋梨のコンポート風 		・キムチチャーハン ・春巻き ・スープ 	・白身魚のみそクリームスープ ・から揚げサラダ ・白飯 ★たんぱく質の日
14(月)	15(火)	16(水)	17(木)	18(金)
	交通安全啓発活動	生徒会役員選挙		
・牛肉コロッケ ・れんこんクリームチーズ ・白飯 ・スープ	・煮干し醤油ラーメン ・ひじきのごまマヨサラダ ・いちごのフルーチェ ★ひじきの日	・ほっけのおろし醤油 ・豚肉とじゃがいもの炒め煮 ・白飯 ・みそ汁	・ロコモコ丼 ・小松菜ともやしのサラダ ・スープ 	・チキンカツ ・五目煮 ・白飯 ・みそ汁
21(月)	22(火)	23(水)	24(木)	25(金)
敬老の日	国民の休日	秋分の日		1日防災学校(給食1回)
			・キーマカレー ・おから豆サラダ 	・肉豆腐 ・さつまいもごはん ・みそ汁 ・お月見団子 ★十五夜
28(月)	29(火)	30(水)		
・マーマレードチキン ・キャベツのボンゴレ風煮 ・白飯 ・スープ	・スパゲティーアラビアータ ・みずなのツナサラダ ・ぶどうゼリー 	・白身魚のから揚げ甘酢あん ・小松菜のごま和え ・白飯 ・どさんこ汁		

★牛乳は毎日つきます

～防災のそなえ術「非常食」と栄養～

災害時は、おにぎりやパン中心の食事になり、ビタミンやたんぱく質などの栄養不足になりがち。そこでおすすめなのが、普段の食品を多めにそなえる「ローリングストック」。缶詰や野菜ジュースなどは簡単な栄養補給にも大活躍!水が止まったときに役立つラップやウェットティッシュとあわせて、家のストックを確認するそなえ術!1日の防災の日、25日の防災学校の日によってみては?

～9月の旬～

- ・野菜:キャベツ、だいこん、玉ねぎ、にんじん、ねぎ、はくさい、いんげん、絹さやなど
- ・果物:クリ、なし、ぶどう、いちじくなど
- ・魚:いわし、白鮭、さんま、さばなど

