

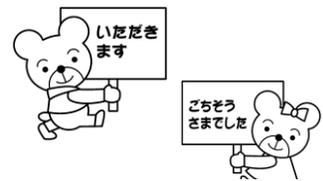
9月 献立表

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
				9月1日 生徒会役員選挙公示
				ごはん みそ汁(だいこん・生揚げ) 混合だし カレー肉じゃが ごまあえ(ほうれん草・にんじん) 牛乳
9月4日	9月5日	9月6日 前期末考査①★	9月7日 前期末考査②★	9月8日 前期末考査③★
ごはん 混合だしみそ汁(油揚げ・えのき) たら のピカタ 大根のそぼろ煮 牛乳	かぼちゃほうとう風うどん 天ぷら(ちくわ・ししとう) プリン 牛乳	ごはん みそ汁(豆腐・わかめ) 酢豚 チンゲンサイのなめ茸和え 牛乳	チキンピラフ レタス卵トマトスープ コールスローサラダ(大豆入り) 牛乳	ごはん きのこ汁 豚肉のみそ焼き ミニトマト1個 もやしとベーコンのソテー 牛乳
9月11日 前期末考査④★	9月12日	9月13日 生徒会役員選挙告示	9月14日	9月15日
ごはん みそ汁(高野豆腐・わかめ・長ねぎ) マーボー茄子 みずなとだいこんのツナあえ 牛乳	ソース焼きそば 白菜と肉団子のスープ 青のりポテトフライ 牛乳	ごはん ミネストローネ 鮭のフライ 添え野菜(キャベツ・きゅうり) 牛乳	チキンカレーライス ちくわと小松菜のごましょうゆあえ ぶどう 牛乳	しょうがごはん すまし汁(えのき・みつば・麩) 肉味噌おでん 牛乳
9月18日 敬老の日	9月19日	9月20日	9月21日	9月22日 生徒会役員選挙
	クリームスパゲティ グリーンサラダ 梨(1/4) 牛乳	ごはん みそ汁(大根・にんじん) チキンの洋風つけ焼き 野菜のピリ辛炒め 牛乳	焼き肉丼 春雨スープ ナムル(もやし胡瓜) 牛乳	ごはん みそ汁(麩・みつば) 混合だし ししゃものから揚げ(2本) 秋野菜の煮物 牛乳
9月25日	9月26日	9月27日	9月28日	9月29日 前期終業式
ごはん 豚汁 イカリングフライ にんじんしりしり 牛乳	スープカレーラーメン かぼちゃコロケ かき 牛乳	ごはん じゃがいもとコーンのスープ 煮込みハンバーグ 小松菜ともやしの磯和え 牛乳	五目ごはん 混合だし みそ汁(玉ねぎ・卵) 揚げ豆腐の野菜あんかけ 牛乳	ごはん すまし汁(まいだけ・ちくわ・小松菜) 豚肉とごぼうの味噌炒め 大根とツナのサラダ 牛乳

★は給食1回の日です。

給食だより

9月は、季節が少しずつ秋に移り変わる時期です。体調を崩しやすい季節の変わり目は、早寝・早起き・朝ご飯を心掛けて体調管理をしっかり行うようにしましょう。今月の給食では、全国や北海道で食べられている郷土料理やご当地グルメを取り入れました。



【今月の給食】

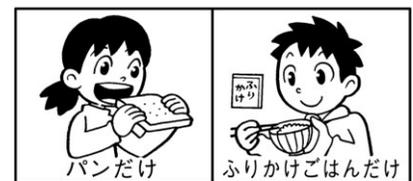
★25日沖縄県の郷土料理「にんじんしりしり」

スライサーで細くカットしたにんじんと卵を炒めて調味料で味付けした料理で、沖縄の家庭料理の定番です。「しりしり」というのは「せん切り」という意味の沖縄の方言です。また、スライサーを使うときの「すりすり」という音から名前がついたという説もあります。

★26日 札幌のご当地グルメ「スープカレーラーメン」

札幌のご当地グルメ「スープカレー」は、1970年代前半、札幌の喫茶店で薬膳スープにカレーの味を付けてだしたのが始まりと言われています。だしの旨みが効いたスパイシーなスープに、大きな野菜や肉がたくさん入っていて、栄養バランスのとれたボリュームのある北海道らしい料理です。給食では、ラーメンにスープカレーをかけて「スープカレーラーメン」として提供します。

「主食だけ」の朝食になっていませんか？



朝食を食べている人の中には、その内容が「主食だけ」の場合があります。朝から元気に活動するためにも、簡単なものでよいので、卵や野菜料理などの主菜や副菜も一緒にとるようにしましょう。