

ひづけ 目付 （曜）	こん 献	だて 立	めい 名	使 用 材 料 （つかう たべもの）				こんげつ しゅ 今月の旬		
				からだ おもに 体をつくるものになる食品（あか）		からだ おもに 体の調子を整えるものになる食品（みどり）			からだ おもに エネルギーのもとになる食品（きいろ）	
				たんぱく質が多い（1群）	むきしつ おおぐん！無機質が多い（2群）	カロテンが多い（3群）	その他のビタミンが多い（4群）		たんすいかぶつ おおぐん！炭水化物が多い（5群）	たんすいかぶつ おおぐん！脂質が多い（6群）
2 （火）	釜炊き飯 牛乳 かんぱん	ぎゅうにゅう			こめ かんぱん					
	イカの かりん揚げ	イカ	でんぶん あぶら							
	しろみそ汁	しろみそ	にんじん こまつな たまねぎ もやし こんにゃく							
3 （水）	むぎ麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう			こめ おおむぎ					
	サケの生姜風味焼き	サケ	しょうが あぶら							
	とり肉と野菜の炒めもの	とりにく あつあげ	こまつな キャベツ もやし	はるさめ さとう あぶら						
	ひじきふりかけ	ひじき	さとう ごま							
4 （木）	牛乳 ぶどう	ぎゅうにゅう			ぶどう			かぼちゃ ぶどう		
	セルフ スロップー ジョー サンド	ぎゅうにく とりにく	にんじん こまつな たまねぎ にんにく しょうが	ロールパン パンこ さとう あぶら						
	かぼちゃのポタージュ	ぎゅうにゅう なまクリーム	かぼちゃ たまねぎ セロリ	こめこ あぶら						
5 （金）	むぎ麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう			こめ おおむぎ			なす		
	あき秋なすのマーボー豆腐	ぎゅうにく とうふ あかみそ	ねぎ たまねぎ なす にんにく しょうが	でんぶん さとう あぶら						
	ちゅうか中華コーン炒め		にんじん キャベツ もやし ホールコーン	はるさめ さとう あぶら						
8 （月）	むぎ麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう			こめ おおむぎ			かぼちゃ なす		
	こめこ なつやさい米粉の夏野菜カレー	ぎゅうにく	にんじん かぼちゃ たまねぎ なす しょうが	こめこ でんぶん あぶら						
	だいず大豆とキャベツのソテー	だいず	こまつな キャベツ もやし	あぶら						
9 （火）	むぎ麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう			こめ おおむぎ					
	ホキの ごまからめ	ホキ	にんじん しょうが	じゃがいも さとう でんぶん あぶら ごま						
	とうふ豆腐汁	とうふ	こまつな ねぎ ごぼう たまねぎ もやし こんにゃく							
10 （水）	むぎ麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう			こめ おおむぎ					
	サワラの白みそ焼き	サワラ しろみそ	でんぶん さとう							
	ひじきの炒り煮	とりにく ひじき	にんじん ごぼう こんにゃく	さとう あぶら						
	すまし汁	とうふ	こまつな ねぎ たまねぎ							
11 （木）	ちい小さいロールパン 牛乳 なし 梨	ぎゅうにゅう			ちいさいロールパン			なし		
	焼きそば	とりにく	にんじん チンゲンサイ たまねぎ キャベツ もやし しょうが	ちゅうかめん あぶら						
	セサミビーンズ	だいず	でんぶん さとう あぶら ごま							
12 （金）	むぎ麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう			こめ おおむぎ					
	サケの ごま塩焼き	サケ	ごま							
	ごもくまめ五目豆	とりにく だいず こんぶ	にんじん ごぼう ほししいたけ こんにゃく	さとう あぶら						
	こまつな小松菜ともやしの磯香あえ	のり	こまつな もやし	さとう						
16 （火）	むぎ麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう			こめ おおむぎ					
	ビビンバ	ぎゅうにく あかみそ	にんじん こまつな もやし しょうが にんにく	はるさめ さとう あぶら						
	とうふ豆腐と わかめのスープ	とりにく とうふ わかめ	たまねぎ あぶら							
17 （水）	むぎ麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう			こめ おおむぎ					
	イカの ごまフライ	イカ	こむぎこ パンこ あぶら ごま							
	そ添えキャベツ		キャベツ							
	ごもくじる五目汁		にんじん こまつな ねぎ ごぼう たまねぎ もやし こんにゃく							
18 （木）	こくとう黒糖パン	ぎゅうにゅう			こくとうパン					
	ホキのカレームニエル	ホキ	こむぎこ あぶら							
	キャベツとコーンのスープ	とりにく	にんじん こまつな たまねぎ キャベツ ホールコーン	あぶら						
	ジャーマンポテト	ベーコン	パセリ			じゃがいも バター				
19 （金）	すくなめのむぎ麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう			こめ おおむぎ					
	にく肉みそうどん	ぎゅうにく とりにく あかみそ	にんじん チンゲンサイ たまねぎ しょうが にんにく	うどん さとう あぶら						
	ちゅうか中華こんにゃくサラダ		キャベツ もやし こんにゃく			さとう あぶら				
	しそと ごまの ふりかけ		しそこ	ごま						

※天候などにより、急に献立を変更する場合がありますので、ご理解いただきますようお願いいたします。

※22日(月)からの分は、裏面にあります。

ひづけ 日付 （曜）	こん 献 だて 立 めい 名	し 使 よう 用 ざい 材 りょう 料 （つかう たべもの）			こんげつしゅご 今月の旬
		おもにからだをつくるものになる食品（あか）		おもにからだの調子を整えるものになる食品（みどり）	
		たんぱく質が多い（1群）	むきしつのおおぐん無機質が多い（2群）	カロテンが多い（3群） その他のビタミンが多い（4群）	
22 (月)	むぎ麦ごはん	ぎゅうにゅう牛乳		こめ おおむぎ	とうがん きゅうり
	とりごぼう	とりにく		ごぼう	
	とうがん汁	とうふ		こまつな ねぎ とうがん	
	きゅうりの佃煮			きゅうり しょうが	
24 (水)	ぎゅうにゅう牛乳	ぎゅうにゅう			えだまめ
	ツナそぼろ丼	まぐろあぶらづけ		にんじん ごぼう たまねぎ しょうが	
				えだまめ ホールコーン	
	しろ白みそ汁	しろみそ		こまつな ねぎ キャベツ もやし こんにゃく	
25 (木)	ロールパン	ぎゅうにゅう牛乳	ももゼリー	ロールパン ももゼリー	(もも)
	サワラのパン粉焼き	サワラ		パンこ あぶら	
	チンゲンサイのクリーム煮	とりにく	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん チンゲンサイ たまねぎ セロリ	
26 (金)	むぎ麦ごはん	ぎゅうにゅう牛乳	ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ	
	とりの から揚げ	とりにく		しょうが にんにく	
	けんちん汁	とうふ	あぶらあげ	にんじん ねぎ ごぼう だいこん	
29 (月)	むぎ麦ごはん	ぎゅうにゅう牛乳	ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ	
	ハヤシライス	ぎゅうにく		にんじん こまつな たまねぎ にんにく セロリ	
	粉ふきいも			トマトに	
30 (火)	むぎ麦ごはん	ぎゅうにゅう牛乳	ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ	
	焼きシシャモ	シシャモ		さとう	
	にくじゃがの うま煮	とりにく	あつあげ	にんじん たまねぎ ほししいたけ こんにゃく	
	キャベツと小松菜の ごまあえ			こまつな キャベツ	

※天候などにより、急に献立を変更する場合がありますので、ご理解いただきますようお願いいたします。



きゅうしょくだより



津市香良洲学校給食センター

楽しかった夏休みも終わり、いよいよ二期が始まります。日陰や風は涼しく感じる時もありますが、日中の日差しはまだまだ強く厳しい暑さが続きます。朝・昼・夜の食事をしっかり食べ、体調に気をつけましょう。食事に含まれる水分や塩分が、暑さに負けない体づくりに役立ちます。のどが乾く前に こまめに麦茶や水を飲み、たくさん汗をかけた時はスポーツドリンクも少し飲むようにしましょう。また、夜は早く寝て、しっかりと体を休めるようにしましょう。

今月の給食には、なすやきゅうり、トマト、かぼちゃ、とうがんなどの夏野菜を使う予定です。水分やビタミンが多く体の熱や疲れがとれます。お楽しみに♪

★ 9月の行事「防災の日」を知ろう♪

9月1日は、「防災の日」です。102年前の9月1日に起きた「関東大震災」にちなみ、地震や台風などへ備える日として、各地で防災訓練が行われます。

日本は、昔から地震や台風などの災害が多い国です。また、最近は大雨による洪水や土砂崩れなどで、大きな被害を受けることもあります。

7月30日には、カムチャツカ沖地震による津波注意報も発表されました。

こうした災害は、いつ、どこで起きるか、誰にもわかりません。

日ごろから、飲み物や水などの備えや、災害時の避難場所などについて、家族で話しあっておきましょう。

給食では、毎年9月の最初に、調理員さんたちが大釜で炊く「釜だきごはん」や、非常食の「かんぱん」を出しています。

今年度は、9月2日の予定です。お楽しみに♪



★ アメリカの料理「スロッピージョー」を知ろう♪ ～9月4日の予定です～

スロッピージョーは、パンにミートソースをはさんで食べる料理です。

スラッピージョーということもあります。Sloppyとは、「だらしない」という意味で、食べる時に具のミートソースがこぼれやすく、だらしないように見えることから、名前がついたと言われています。

アメリカの子どもたちが大好きな料理だそうです。お楽しみに♪

★ 9月・旬の食べもの「梨」♪ ～9月11日の予定です～

梨は、香良洲の特産品のひとつです。果汁が多く、爽やかな甘味が特徴で、幸水や豊水、秀玉などの品種があります。

梨の特徴のシャリシャリした食感は、実の中に「石細胞」というかたい部分があるからです。