




ひづけ 日付 曜日 (曜)	献立名	使用材料 (つかう たべもの)						今月の旬						
		血や肉・骨になる食品(あか)		体の調子を整える食品(みどり)		熱や力になる食品(きいろ)								
		いちぐん 1群	にぐん 2群	ぐん 3群	ぐん 4群	ぐん 5群	ぐん 6群							
1 (火)	減量ロールパン 牛乳 いちごジャム	ぎゅうにゅう				ちいさいロールパン いちごジャム								
	焼きそば	とりにく	かつおぶし	あおのり	にんじん	たまねぎ	キャベツ		もやし	しょうが	ちゅうかめん	あぶら		
	フライドポテト					じゃがいも			あぶら					
2 (水)	釜炊きめし 牛乳 かんぱん	ぎゅうにゅう				こめ かんぱん								
	ちくわの磯辺揚げ	ちくわ	あおのり				こむぎこ でんぷん		あぶら					
	みそ汁	とうふ	あかみそ		にんじん	こまつな	たまねぎ		もやし					
3 (木)	ロールパン 牛乳 ぶどう	ぎゅうにゅう		ぶどう		ロールパン		ピーマン あかピーマン ぶどう						
	ホキのピザ焼き	ホキ	チーズ		ピーマン	あかピーマン	たまねぎ							
	キャベツとコーンのスープ	とりにく			にんじん	たまねぎ	キャベツ		ホールコーン	あぶら				
4 (金)	麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう				こめ おおむぎ		なす						
	サケの南部焼き	サケ				ごま								
	なすと厚揚げのみそ炒め	とりにく	あつあげ	あかみそ	にんじん	こまつな	たまねぎ		なす	しょうが	さとう	あぶら		
	チンゲンサイともやしの おかかあえ	かつおぶし				チンゲンサイ	もやし							
7 (月)	麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう				こめ おおむぎ								
	米粉のカレー	ぎゅうにく		にんじん		たまねぎ	しょうが		にんにく	セロリ	こめ	じゃがいも	でんぷん	あぶら
	グリーンサラダ					キャベツ	きゅうり		さとう					
8 (火)	黒糖パン 牛乳	ぎゅうにゅう				ことうパン		ごま						
	ポークビーンズ	ふたにく	だいず	にんじん		こまつな	たまねぎ		にんにく	セロリ	じゃがいも	さとう	あぶら	
	わかめサラダ	まぐろあぶらづけ	わかめ			キャベツ	さとう		あぶら	ごま				
9 (水)	麦ごはん 牛乳 なし	ぎゅうにゅう				こめ おおむぎ		なし						
	マーボー豆腐	ふたにく	とうふ	あかみそ	ねぎ	たまねぎ	にんにく		しょうが	でんぷん	さとう	あぶら		
	中華こんにやくサラダ			にんじん		キャベツ	こんにやく		さとう					
10 (木)	米粉入りパン 牛乳	ぎゅうにゅう				こめこいりパン		かぼちゃ						
	焼きザケのトマトソースかけ	サケ				さとう								
	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	こまつな	たまねぎ		セロリ	こめこ	あぶら			
11 (金)	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											
	五目きんぴら	とりにく			にんじん	ごぼう	しょうが		こんにやく	さとう	あぶら			
	キャベツともやしの しそあえ			しそこ		キャベツ	もやし							
14 (月)	麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう				こめ おおむぎ		ピーマン あかピーマン						
	酢豚	ふたにく			にんじん	ピーマン	あかピーマン		たまねぎ	しょうが	ほししいたけ	でんぷん	さとう	あぶら
	コーンサラダ					キャベツ	きゅうり		ホールコーン	さとう	あぶら			
15 (火)	減量ロールパン 牛乳 ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう				ちいさいロールパン ぶどうゼリー		ごま						
	信田うどん	とりにく	あぶらあげ		にんじん	ねぎ	たまねぎ		うどん	あぶら				
	キャベツと小松菜の ごまあえ			こまつな		キャベツ	ごま							
16 (水)	麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう				こめ おおむぎ								
	焼きシシャモ	シシャモ												
	肉じゃがのカレー煮	とりにく	あつあげ	にんじん		こまつな	たまねぎ		ほししいたけ	こんにやく	じゃがいも	さとう	あぶら	
17 (木)	米粉入りパン 牛乳 ヨーグルト	ぎゅうにゅう		ヨーグルト	こめこいりパン									
	とりにくのアングレーズ	とりにく		しょうが		パンこ		でんぷん	さとう	あぶら				
	野菜スープ			にんじん		たまねぎ		キャベツ						
18 (金)	麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう				こめ おおむぎ								
	ドライカレー	ぎゅうにく	ふたにく	にんじん		たまねぎ	しょうが		にんにく	セロリ	しめじ	あぶら		
	青菜と豆腐のスープ	とりにく	とうふ	チンゲンサイ		たまねぎ	ごぼう		あぶら					

※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。

※23日(水)からの分は、裏面にあります。

ひづけ 日付 曜日 (曜)	献立 名	使用材料 (つかう たべもの)						今月の旬	
		血や肉・骨になる食品(あか)		体の調子を整える食品(みどり)		熱や力になる食品(きいろ)			
		いちぐん 1群	にぐん 2群	ぐん 3群	ぐん 4群	ぐん 5群	ぐん 6群		
23 (水)	麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう				こめ おおむぎ		とうがん	
	牛肉と高野豆腐の時雨煮	ぶたにく こうやどうふ あぶらあげ		しょうが	こんにやく	さとう			
	とうがん汁			にんじん こまつな ねぎ ごぼう	とうがん				
24 (木)	ロールパン 牛乳	ぎゅうにゅう				ロールパン		かぼちゃ	
	かぼちゃのグラタン	とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	かぼちゃ	たまねぎ	こめこ	あぶら		
	マカロニスープ	ベーコン		にんじん	たまねぎ キャベツ	マカロニ			
25 (金)	麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう				こめ おおむぎ		シイラ	
	シイラのから揚げ	シイラ		しょうが	でんぷん あぶら				
	ひじきの炒り煮	とりにく	ひじき	にんじん	ごぼう	こんにやく	さとう あぶら		
	キャベツともやしのおかかあえ	かつおぶし				キャベツ	もやし		
28 (月)	牛乳	ぎゅうにゅう							
	とりめし	とりにく		にんじん	ごぼう	ほししいたけ	こめ おおむぎ さとう		
	白みそ汁	あぶらあげ しろみそ		こまつな ねぎ	たまねぎ	キャベツ			
29 (火)	米入りパン 牛乳	ぎゅうにゅう				こめこいりパン			
	イカのカレー揚げ	イカ				でんぷん	あぶら		
	豆腐スープ	とりにく	とうふ	にんじん こまつな	たまねぎ	あぶら			
	金時豆のサラダ	きんときまめ				キャベツ	さとう あぶら		
30 (水)	麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう				こめ おおむぎ			
	サワラの照り焼き	サワラ							
	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	こんにやく		さとう あぶら
	月見団子汁	とりにく		ねぎ	たまねぎ	だいこん	もち さといも		

※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。

きゅうしよくだより 津市香良洲学校給食センター

朝夕には涼しさを感じるようになりましたが、日中はまだまだ暑い日が続いています。お茶や水などで、こまめに水分をとることはもちろん、食事をしっかり食べて、暑さに負けないようにしましょう。夜は、できるだけ早く寝て、体をやすめるようにしましょう。

今月使う予定の、かぼちゃやとうがん、なすなどの夏野菜や、梨やぶどうなどの果物には、水分やビタミンが多いので、一日の疲れをとる力があります。給食だけでなく、家の食事でも、いろいろ食べてみるとよいですね。

給食でも、料理の数を少しずつ増やして、たくさんの食べ物に親しんでもらおうと思います。お楽しみに♪

★9月の行事「防災の日」

9月1日は、「防災の日」です。日本は、昔から地震や台風などの災害がある国です。最近では、大雨による被害も各地で起きています。

三重県や津市はもちろん、香良洲町でも、いつ、どんな災害が起きるかわかりません。日ごろから自分の身を自分で守るための行動や、災害への備えを考えておきましょう。

給食では、毎年9月の給食に、調理員さんたちが災害時のように大きな釜で炊く、「釜炊き飯」や、非常食にもなる「乾パン」を出しています。

今年も、9月2日に出す予定です。

★地産品「梨」

梨は、香良洲町の特産品のひとつです。三角州からなる砂地が梨の生育に向いているため、おいしい梨が育ちます。

いろいろな品種の中で、「幸水」が一番たくさん栽培されています。旬が8月なので、給食では、「豊水」を出す予定です。

★秋の行事「中秋の名月」

旧暦8月15日の月を、「中秋の名月」と言います。

秋の収穫を感謝しながら、この月を眺める行事が「お月見」です。旧暦なので、毎年日が変わります。今年は10月1日ですが、給食では、前日の9月30日に、団子や里いもを入れた、「月見団子汁」を予定しています。しっかりかんで、いただきます♪

★10月の給食費について

今年度は給食の回数が減ったため、10月に給食費の調整をさせていただきます。