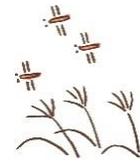




8・9月の献立



☆平均栄養量(小学校4年生)☆

	8月30日(火)	31日(水)	9月1日(木)	2日(金)
・エネルギー 650kcal ・たんぱく質 25.7g ・脂質 17.9g ・カルシウム 345mg ・食物繊維 3.9g ・食塩相当量 2.1g	ハヤシライス 牛乳 チーズサラダ 冷凍パイ	ごはん 牛乳 いかの天ぷら 切り干し大根の煮物 かぼちゃのみそ汁	ごはん 牛乳 さけ しおや 鮭の塩焼き あか あ 赤じそ和え こんさい しる 根菜のお汁	ごはん 牛乳 えびと豆腐のチリソース煮 からし和えビーフン
5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)
ごはん 牛乳 (小)ポロニアソーセージ (保幼中)夏野菜のミートグラタン ブロッコリーのサラダ とうにゅう 豆乳スープ	うめちりごはん 牛乳 がんもと野菜の煮物 もやしのごま酢和え	なつ やさい 夏野菜のカレーライス 牛乳 かいそう 海藻サラダ (中)すりりんごゼリー	ごはん 牛乳 チキンソテー あお 青のりポテト しゅん やさい 旬野菜のミネストローネ 【月見献立】	ごはん 牛乳 さんまのかば焼き風 こまつな とん 小松菜とコーンの和え物 つきみじる 月見汁 【月見献立】
12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)
ごはん 牛乳 (小)夏野菜のミートグラタン (保幼中)ポロニアソーセージ コールスロー エービーシー ABCマカロニのスープ	ごはん 牛乳 こうや どうぶ たまご 高野豆腐の卵とじ かみかみ和え (小中)しそ昆布 (保幼)味つけのり	ごはん 牛乳 チャプチェ にくだんごのスープ なし 梨	や とり 焼き鳥どんぶり (もち麦ごはん・具) 牛乳 とうがんじる 冬瓜汁	ごはん 牛乳 わにの甘酢漬け こんぶまめ 昆布豆 なめこのみそ汁 【食育の日】
19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)
【敬老の日】	ごはん 牛乳 さわら 鯖のみそだれ ごぼうのきんぴら ふ 麩のすまし汁	ごはん(少なめ) 牛乳 に しよくあ ちくわの二色揚げ こまつな あも 小松菜の和え物 ほうとう汁	ごはん 牛乳 にく キムチ肉じゃが お豆のサラダ	【秋分の日】
26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)
ごはん 牛乳 かぼちゃコロッケ そうめんかぼちゃのサラダ こまつな クリームスープ	ごはん 牛乳 とり 鶏のすき焼き風煮 はるさめ す もの 春雨の酢の物 (小)すりりんごゼリー	ごはん 牛乳 ホキのオーロラソース じゃがいものサラダ コンソメスープ	ごはん 牛乳 あつ あ 厚揚げのそぼろ煮 ピーナッツ和え て 手づくりふりかけ	ごはん 牛乳 ぶたにく 豚肉のしょうが焼き ひじきと大豆の炒り煮 とうふ しる 豆腐のみそ汁

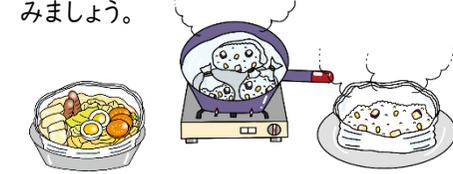
※物資納入の都合等により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

8・9月 給食だより

安芸高田市給食センター
令和4年(2022年)8・9月

ぼうさい ひ 防災の日(9/1)

いつ起こるかわからない自然災害。いざという時のために、日ごろから食料品や生活に必要な物資を備えておくことはとても大切です。「防災の日」に合わせ、家族みんなで「いざという時」のことについても考えてみましょう。



災害時に役立つポリ袋調理についての情報も、インターネットでたくさん紹介されています。時間のある時に、練習も兼ねて作ってみては?

【災害時の健康を守るポイント】

しっかり食事をとり、水分補給をする

不安の大きい中、食欲もなくなりがちですが、体力を保つためにも、食事と水分補給は大切です。

しっかり眠る

慣れない環境では、なかなか眠れないかもしれませんが、アイマスクや耳せんを使うなどして、眠りやすい工夫しながら、体を休めることが大切です。

きちんとトイレに行く

安心して食事や水分をとることができるように、トイレにもきちんと行くようにしましょう。

給食センターの様子を紹介します! ~夏休み編~

給食センターでは、夏休みの間も保育園の給食作りは続いています。その他にも、普段できない場所を掃除したり、食器や器具をみがいたり…。2学期の準備も、ばっちりです!



すみずみまでピカピカに☆

調理に使う道具をみがいています。