令和　５　年度

９月給食盛り付け表

寺井 中学校

月	火	水	木	金
＊９月の給食目標＊ **生活リズムを整えよう**	朝の光にはパワーがある!? **朝の光を浴びよう** 人が持つ体内時計と１日24時間の周期にはずれがあります。これを調節するには朝の光を浴びることが大切です。 体内時計を正常に機能させるためにも、まずは、早起きをしてカーテンを開けて、朝の光を浴びるようにしましょう。 		8/31 牛乳 フルーツふるふる カレーライス	1 牛乳 ウインナー（2本） 焼きそば ミルクコッペ コーンの中華スープ
4 牛乳 鶏肉のあげからめ ひじきのり ごはん お魚団子スープ	5 牛乳 枝豆シューマイ（2個） ナムル ごはん とうがんと豚肉のうま煮	6 牛乳 白身魚の梅ソース くきわかめのきんぴら ごはん 具だくさんみそ汁	7 牛乳 ごはんに具とたまごを盛り付けます。 すし飯 金時草そぼろごはん 沢煮椀	8 牛乳 豚肉のチリソース炒め 梨 米粉パン ポテトスープ
11 牛乳 ごはんに具を盛り付けます。 ごはん プルコギ丼 ワンタンスープ	12 牛乳 大豆と小魚のごまからめ ごはん じゃがいもとうずらのカレー煮	13 牛乳 さばのみそ焼き 豆乳プリンタルト おひたし ごはん けんちん汁	14 牛乳 鶏肉のおいだれがけ チーズ たくあんあえ ごはん みそ汁	15 牛乳 ポテトリヨネーズ ミニトマト（2個） ミルクロール かぼちゃの米粉ポタージュ
18 敬老の日	19 牛乳 さけの塩焼き 炒めなます わかめごはん ごま汁	20 牛乳 ヨーグルト カチュンバル風サラダ ごはん キーマカレー	21 牛乳 揚げギョーザ（2個） 海藻サラダ ごはん マーボーどうふ	22 牛乳 オムレツ なすのスパゲッティ 米粉パン 野菜スープ
25 牛乳 きびなごのサクサク揚げ 切干大根の炒め煮 ゆかり麦ごはん さつま汁	26 牛乳 ごはんに具を盛り付けます。 イカとうずらの中華丼 わかめスープ	27 牛乳 甘辛チキン きゅうりのしょうゆ漬け ごはん あさり入りちゃんぽん麺	28 牛乳 あじのフライ 十五夜ゼリー こぶ和え ごはん お月見団子汁	29 牛乳 照り焼きハンバーグ 野菜ソテー 胚芽バンズ ポトフ