



8・9月こんだてひょう

令和元年(2019)8月発行
出雲市立 湖陵学校給食センター

月	火	水	木	金	
<p>せいかつ はや 《生活リズムを早くとりもどそう》</p> <p>せいかつ はや 規則正しい生活リズムを整えるためには、 食事を食べる時刻、特に朝食が大切です。 夜は早めに寝て、朝食を余裕をもって食べ 生活リズムをとりもどしましょう</p> 	<p>28 ごはん 牛乳 鯖の塩焼き 大根のごまドレあえ けんちん汁</p> 	<p>29 ちよっぴり辛い坦々麺 ちよんぼしごはん(中) 牛乳 焼きぎょうざ 2個 ツナとひじきのサラダ</p> 	<p>30 ごはん 牛乳 鶏肉の照り焼き かわりあえ 豆腐のみそ汁 神門の赤梨</p> 		
<p>2 夏野菜のカレーライス 牛乳 オムレツ 海藻サラダ</p>  <p>大好き☆出雲!</p>	<p>3 キャロットパン 牛乳 ミートボールの デミグラスソース パプリカのサラダ コンソメスープ</p> 	<p>4 ごはん 牛乳 豚肉の生姜焼き 磯香あえ 厚揚げのみそ汁</p> 	<p>5 ひやむぎ ちよんぼしごはん(中) 牛乳 イカのココロ揚げ 根菜サラダ</p> 	<p>6 ごはん 牛乳 鱈の南蛮づけ ごまあえ じゃがいものみそ汁</p> 	
<p>9 ピビンパ ごはん 焼肉 もやしのナムル 牛乳 春雨スープ</p> 	<p>10 パン チョコクリーム 牛乳 スパイシーチキン トマトのサラダ コーンスープ</p> 	<p>11 ごはん 牛乳 鯖のつけ焼き 三色あえ なめこのみそ汁</p> 	<p>12 トマトスープパスタ ミニパン(小中) 牛乳 鮭のハーブ焼き りんごとレタスのサラダ</p> 	<p>13 お月見献立 ごはん 牛乳 秋刀魚のかば焼き 大根なます さといものみそ汁 お月見ゼリー</p> 	
<p>16 敬老の日</p> 	<p>17 パン 牛乳 照り焼きハンバーグ 色とりどりサラダ 出雲の梨で フルーツポンチ</p> 	<p>18 おいしい出雲の一日 ごはん 牛乳 鯖の香味フライ のやきの甘酢和え 豚汁 出雲のブルーネ</p> 	<p>19 五目ラーメン ちよんぼしごはん(中) 牛乳 春巻き 中華あえ</p> 	<p>20 ごはん 牛乳 豚肉の佐田味噌焼き ゆかりあえ 筑前煮</p> 	
<p>23 秋分の日</p> 	<p>24 黒糖パン 牛乳 鶏肉のマーマレード焼き 花野菜のサラダ ミネストローネ</p> 	<p>25 ごはん 牛乳 白身魚のレモンソース ほうれん草のナムル 八宝菜</p> 	<p>26 きつねうどん ちよんぼしごはん(中) 牛乳 カレイのから揚げ(小中) 白ハタのから揚げ(幼) かぼちゃのサラダ</p> 	<p>27 ごはん 牛乳 鯖の味噌煮 大根のごま酢あえ かき玉汁</p> 	
<p>30 ごはん 牛乳 若鶏のから揚げ りっちゃんの 元気サラダ きのこのみそ汁</p> 	<p>こんげつ きゅうしょく もくひょう 今月の給食 目標</p> <p>すききらいなく 何でも食べよう</p> 		<p> ※都合により献立を変更することがあります。</p> <p>苦手な食べ物でも少しずつ食べていると、 味を感じる力が発達して、おいしく感じ られるようになります。 少しずつでもチャレンジしてみましょう。</p>		