



8・9月こんだて写真



令和2年(2020)8月発行
出雲市立平田学校給食センター

月	火	水	木	金
		26	27	28
<p>《今月の目標》 すききらいなく何でも食べよう</p>  <p>がっき はじ 2学期が始まりました。せいかつ ととの 生活リズムを整え、すききらいなく何でも食べ、まいにちげんきにすす毎日元気に過ごしましょう。</p>		 <p>しょうゆラーメン おむすび(幼なし) 牛乳 揚げギョーザ(幼小2ケ、中3ケ) 中華あえ</p>	 <p>ごはん 牛乳 ぶた肉のスタミナ焼き きゅうりと糸かまの酢の物 オクラのみそ汁</p>	 <p>菜めし 牛乳 いわしのカリカリフライ★ かぼちゃサラダ はんぺんのすまし汁 </p>
31	1	2	3	4
 <p>黒糖パン 牛乳 さけのハーブ焼き シャーマンポテト ラビオリスープ</p>	 <p>ごはん 牛乳 とり肉の香味焼き 根菜サラダ 花ふのすまし汁</p>	 <p>冷やしうどん おむすび(幼なし) 牛乳 ハタハタのから揚げ さといものみそ汁</p>	 <p>ごはん 牛乳 チーズ入りささみフライ 大根とツナのごま酢あえ モロヘイヤのかきたま汁</p>	 <p>ごはん 牛乳  さんまのみぞれ煮 野菜のこんぶあえ じゃがいものみそ汁</p>
7	8	9	10	11
<p>台風のため中止</p>	 <p>ごはん 牛乳 にらまんじゅう(幼小1ケ、小中2ケ) 中華あえ 春雨と肉だんごのスープ</p>	 <p>スパゲッティ ミートソース 小型のレーズンパン(幼なし) 牛乳 ハムステーキ 海そうサラダ</p>	 <p>カレーライス 牛乳 さつまいものごまフライ(幼小2ケ、中3ケ) さっぱりサラダ</p>	 <p>ごはん 牛乳 さばの照り焼き 茎わかめの五目きんぴら★ なめこ汁</p>
14	15	16	17	18【おいしい出雲の一日】
 <p>パン チョコクリーム 牛乳 さわらのスパイス揚げ コールスローサラダ 野菜と豆のスープ</p>	 <p>ごはん 牛乳 とり肉の塩こうじ焼き いそかあえ えびだんご汁 </p>	 <p>ジャージャー麺 おむすび(幼なし) 牛乳 きびなごのから揚げ ごまじゃこびたし</p>	 <p>ごはん 牛乳 ぶた肉のみそ焼き のやきのおろしあえ けんちん汁</p>	 <p>ごはん 牛乳  あじのソースフライ キャベツのツナあえ 出雲しいたけのみそ汁 プルーン</p>
<p> 体内時計、乱れていませんか? </p> <p>なつやす 夏休みがおわりましたが、しばらくはあつひが続きそうですね。やすみ明けは体内時計が乱れてしまいがちです。体内時計が乱れると、からだのく感じたり、ねつきやおおきが悪くなってしまう。はやねはやおこころがけ、3食きちんと決まった時間に食べて、生活リズムを整えましょう。</p>  		23	24	25
		 <p>五目うどん おむすび(幼なし) 牛乳 カレイのから揚げ おかかあえ</p>	 <p>ごはん 牛乳 島根和牛の焼き肉 三色あえ わかめスープ</p>	 <p>ごはん 牛乳 さばのたつた揚げ アーモンドあえ 厚揚げのすまし汁</p>
28	29 【さくら小学校希望献立】	30	★は新メニューです	
 <p>パン ブルーベリージャム 牛乳 かぼちゃのひき肉フライ トマトとレタスのサラダ ミネストローネ </p>	 <p>梅ごはん 牛乳  さけの塩焼き 納豆サラダ ぶた汁 さつまいもとくりのタルト</p>	 <p>とんこつラーメン 牛乳 おむすび(幼なし) シューマイ(幼小2ケ、中3ケ) きゅうりとわかめの ごま酢あえ</p>	<p>《今月の地元食材》 米、牛乳、たまご、油揚げ、厚揚げ、みそ、とうふ、きゅうり、ねぎ、パプリカ、しいたけ、プルーン、モロヘイヤ </p> 	