



# 9月こんだて



大野町学校給食センター

月	火	水	木	金
3 さっぱりサラダ 一食柑橘ドレッシング 冷凍パン ソフト麺 トマトソース	4 牛乳 かぼちゃコロッケ 巨峰ゼリー 麦ごはん 糸かまぼこのすまし汁	5 牛乳 こんにゃくの土佐煮 しそ味ひじき 麦ごはん 合わせみそ汁	6 牛乳 キャベツのサラダ 一食ごまドレッシング 大豆入りドライカレー サイコロスープ	7 牛乳 五目きんぴら 鶏肉の唐揚げ メロン わかめごはん 玉ふのすまし汁
10 ジャキシャキサラダ 一食野菜たっぷりドレッシング 黒食パン	11 牛乳 鮭のムニエル 切干し大根の旨煮 とんかつ(保小1 中2) 一食とんかつソース 麦ごはん なすのみそ汁	12 牛乳 もやしとコーンのごま和え えび団子のチリソース煮 シューアイス 麦ごはん 中華スープ	13 牛乳 フルーツミックス (中)アーモンド小魚 スペイン風オムレツ フォカッチャ(保無し) 焼きそば	14 牛乳 キャベツの昆布和え かぼちゃの天ぷら(保小1 中2) 巨峰&マスカット 麦ごはん とんとん丼の具
17 敬老の日	18 牛乳 アーモンド和え ほうれん草蒸しレシム 一食中華麺	19 【食育の日】 牛乳 ひじきの煮付け 豚肉の生姜焼き 麦ごはん 五目汁	20 牛乳 海藻サラダ 一食青じもドレッシング 福神漬 麦ごはん カレーライス	21 牛乳 煮びたし さばのゆであん焼き 青りんごゼリー ゆかりごはん 具だくさんみそ汁
24 カラフルポテト さわらのピザソース焼き くるみパン	25 牛乳 高野豆腐の含め煮 さんまのかば焼き風 麦ごはん 千切り野菜のすまし汁	26 牛乳 野菜の旨煮 あじ付けのり 麦ごはん 豆腐のみそ汁	27 牛乳 ごぼうサラダ 一食マヨネーズ (中)スライスチーズ ハンバーグ ABCスープ	28 牛乳 小松菜のおかか和え お月見大福 里芋コロッケ 里芋コロッケ 沢煮椀



毎月8のつく日を「歯の日」としてカミカミメニューをだしています。よくかんで食べるといいことがいっぱいあるよ。

**今月のカミカミ王子の日**  
7日(金) 五目きんぴら  
18日(月) 大豆とさつまいもの揚げ煮  
27日(木) ごぼうサラダ

みなさんは、わたしを見たことがあるかな？  
わたしは大野町の特産物である「柿」をイメージしたキャラクター「パーシーちゃん」です。  
学校給食では大野町で作られた食べ物をできるだけ取り入れるようにしています。そこで、今月から給食で使う大野町の食材を紹介していこうと思います。

今月の使用食材は ☆きゅうり  
☆なす  
☆ねぎ



## 2学期が始まりました！

### 生活リズムは大丈夫？

こんな症状はありませんか？

- ☆朝礼で倒れたりする。
- ☆寝起きが悪く、午前中、体がだるい。
- ☆走るとすぐに息切れする。
- ☆夜遅い時間に寝ると目がさえる。

9月も暑い日が続きます。もし、心当たりがあれば、もとのペースを取りもどすために次の4つのポイントに気を付けてみましょう。

#### 元のペースを取りもどすためのポイント

- ①朝は決まった時間に起きよう。
- ②朝食をしっかり食べよう。
- ③夜ふかしをひかえ、早めに寝よう。
- ④夜食はできるだけひかえよう。

## 学校給食では地産地消をすすめています

今月の食育の日 9月19日(水)

<使用食材・・・梨>



梨は日本の気候によく合い、すい分昔から全国各地で作られている秋の果物です。岐阜県では大垣市、本巣市、美濃加茂市、下呂市などが梨の産地になっています。梨はかじった時のシャリッとした歯ざわりとみずみずしい甘みがおいしいですね。おなかの掃除をしたり、疲れをとったりする働きもあります。

※ 献立表は、盛り付け図として、配膳時に参考にしてください。 ※ 都合により献立を変更することがあります。  
※ 学校給食で使用している米・麦・大豆は「学校給食地産地消推進事業」により、県、市町村、JA中央会の一部助成を受けています。