

令和8年度 9月 こん立表 笠松町学校給食センター

夏休み明け、生活リズムを取りもどそう！

長い休みの後は、なんとなくだるい、イライラする、やる気が起きないなど、体や心に不調を感じる人が多くなります。連日の暑さに夏の疲れも出てくる時期です。学校生活を元気に送るために、早ね・早起きの規則正しい生活を心がけ、朝ごはんを食べて登校しましょう。

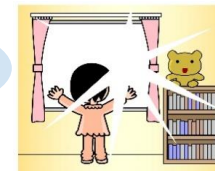
夜は早めに寝る



朝ごはんを
よくかんで食べる



朝起きたときに
日光を浴びる



【9月の給食について】

1日(火) 防災の日
18日(金) 食育の日「減塩給食」
・お彼岸(精進料理)
25日(金) 十五夜献立
28日(月) アジア大会 ネパール
30日(水) アジア大会 中国



～岐阜の恵みを味わう「地産地消」～

「地産地消」とは、「地域で作られた野菜や米、肉などを、その地域の人たちが食べて消費すること」です。栄養価が高く、おいしいことが特徴です。生産者の方や自然の恵みに感謝し、味わって食べましょう。

9月の岐阜県農産物

・南濃みかん
・なし
・なす
・ひだほうれん草
・みのヘルシー
・ポーク

7日(月) 小598kcal・中737kcal しゅうまい マーボーなす わかめスープ むぎごはん	8日(火) 小651kcal・中791kcal さんまのしおやき にくじゃが のりかつおふりかけ なすととうがんのみそ汁 むぎごはん	9日(水) 小670kcal・中834kcal キャバツのかおりこんぶあえ ぶどうゼリー かぼちゃの天ぷら カレーうどんの汁 うどん	10日(木) 小702kcal・中875kcal ブロッコリーサラダ(ド) チョコクリーム ハンバーグのイタリアンソース パンポンキンポタージュ こめこ食パン	11日(金) 小624kcal・中748kcal とりにくのレモンソース れんこんのきんぴら 五目かきたま汁 むぎごはん
14日(月) 小583kcal・中705kcal みのヘルシーポークのしょうがやき ひだほうれん草のおひたし 岐阜の野菜みそ汁 むぎごはん	15日(火) 小660kcal・中755kcal さばのカレーニエル さつまいもとくりのタルト キャバツのスープ きのこベーコンのピラフ	16日(水) 小673kcal・中867kcal いもけんぴ パリッシュ グリーンポテト ソフトスパゲッティ かきそうサラダ(ド) ミートソース	17日(木) 小588kcal・中732kcal アップルゼリーポンチ ツナとブロッコリーのグラタン ジュリエンスープ ねじりパン	18日(金) 小638kcal・中761kcal あげだしとうふのおろしだれ 野菜のレモン風味あえ おはぎ けんちん汁 むぎごはん
21日(月) 敬老の日	22日(火) 国民の休日	23日(水) 秋分の日	24日(木) 小649kcal・中758kcal カラフルソテー シナモンパン 秋のかおりシチュー こがたバターロールパン	25日(金) 小638kcal・中764kcal さといものにももの おつきみゼリー あじつけのり おつきみ汁 むぎごはん
28日(月) 小698kcal・中830kcal モモ ポテトサラダ(ド) チキンと豆のカレー むぎごはん	29日(火) 小604kcal・中703kcal いわしのかばやき風 なし さわにわん 五目くりごはん	30日(水) 小656kcal・中788kcal マンゴープリン とりにくとれんこんのあまずあん ちゅうかめん たんたんめんの具 たんたんめんの汁	世界の料理を楽しもう！ 28日 ネパール 米や豆を中心とした食事が多く、フォークやナイフを使用せず手を使って食事をします。モモはショーロンポーやギョーザに似た食べ物です。蒸したり揚げたりして食べられます。	

30日 中国

中国は国土が広く、地域によって食べ物の味も違います。東の上海(シャンハイ)、西の四川(シセン)、南の広東(カントン)、北の北京(ペキン)の4つに分けられます。たんたんめんは四川料理の一つです。ひき肉のうま味とごまのかおりが特徴のめん料理です。