

令和8年

9月 もいつけひょう

中央市学校給食センター

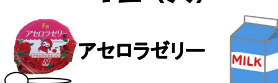
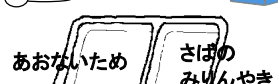
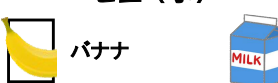
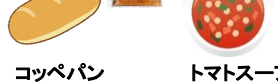
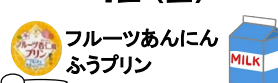
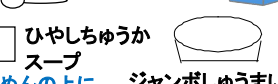
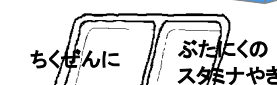
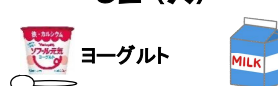
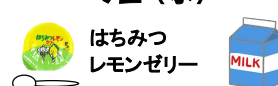
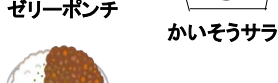
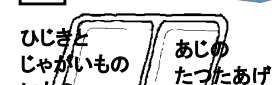
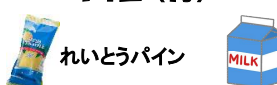
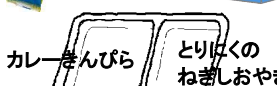
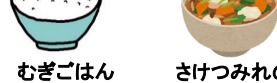
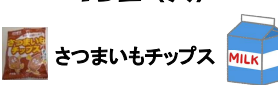
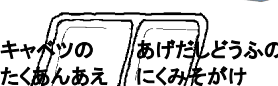
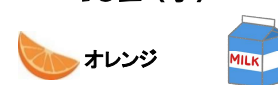
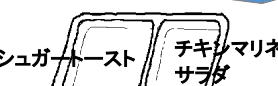
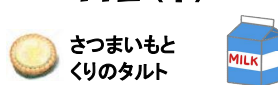
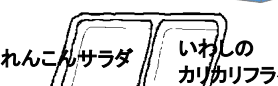
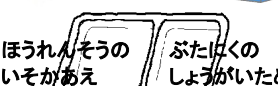
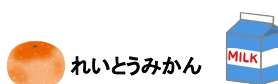
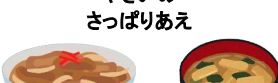
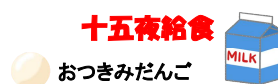
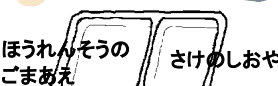
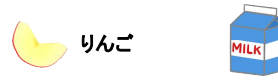
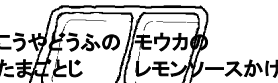
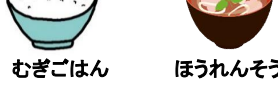
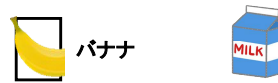
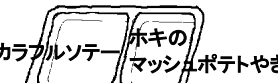


今月の目標



「規則正しい食生活をしよう」



	1日(火) アセロゼリー あおなため さばのみりんやき のりふりかけ むぎごはん みそけんちんじる	2日(水) バナナ ビーンズサラダ かぼちゃグラタン いちごミックスジャム コッペパン トマトスープ	3日(木)  はなやさいサラダ ししいのマリネ スパイシーピラフ カラフルボールスープ	4日(金) フルーツあんぱん ふうプリン ひやしちゅうか スープ めんの上に具ときざみのりをのせます ジャンボしゅうまい チンゲンサイのスープ	
7日(月)  ちくげんに ぶたにくのスタミナやき むぎごはん こまつなのみそじる	8日(火) ヨーグルト キャベツとツナのちゅうかサラダ いかのピリからやき キムタクごはん はるさめスープ	9日(水) はちみつレモンゼリー カラフルサラダ フィッシュポーション タルタルソース セルフフィッシュバーガー(まるパン) ごろごろやさいのスープ	10日(木)  しらたまりゼリーポンチ かいそうサラダ ドライカレー	11日(金)  ぶどう ひじきとじゃがいものにも あじゆ たつたあげ なめし えのきたけのみそじる	
14日(月) れいとうパン カレーきんぴら とりはくのねぎしおやき むぎごはん さけつみれのみそじる	15日(火) さつまいもチップス キャベツのたくあんあえ あげだしのうふのにくみそがけ むぎごはん のっぺいじる	16日(水) オレンジ シュガートースト チキンマリネ わふうみそシチュー	17日(木)  さつまいもとくりのタルト れんこんサラダ いわしのかりかりフライ ごまたんたんうどん	18日(金)  なし ほうれんそうのいそかあえ ぶたはくのしょうがいため むぎごはん あつあげのみそじる	
21日(月) 敬老の日 おじいちゃん♡おばあちゃんいつもありがとう	22日(火) 国民の休日	23日(水) 秋分の日	24日(木)  れいとうみかん やさいのさっぱりあえ ぎゅうどん わかめのみそじる	25日(金) 十五夜給食  おつきみだんご ほうれんそうのこまあえ さけゆしおやき とりごもくごはん さといものみそじる	
28日(月)  チーズとサラダのサラダ てまりハンバーグ(トマトソース) むぎごはん いんげんのスープ	29日(火) りんご こうや豆腐のたまごじ モウカゆレモンソースかけ むぎごはん ほうれんそうのすましじる	30日(水) バナナ カラフルソーテー ホキのマッシュポテトやき ミルクパン ミートボールスープ	早寝 睡眠は、疲れを取ったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとしましょう。	早起き 朝の光を感じると覚醒を促す脳内物質のセロトニンが分泌され、日中に活動しやすくなります。	朝ごはん 夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中、元気に活動するために、朝食をとりましょう。