

9月



もりつけ表



中学校

令和3年度

柏市学校給食センター

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|--|--|---|---|--|
| <div data-bbox="96 576 540 686"> <p>健康づくりは食生活から!</p> </div> <div data-bbox="540 686 1468 823"> <p>食生活をチェック!</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 1日3食、規則正しく食べている <input type="checkbox"/> 毎食、野菜を食べている <input type="checkbox"/> お菓子はとり過ぎないようにしている <input type="checkbox"/> 腹8分目を心がけている <input type="checkbox"/> 塩分のとり過ぎに気をつけている <input type="checkbox"/> 1日1回は家族そろって食事をしている </div> <div data-bbox="96 823 579 960"> <p>野菜はたっぷり、塩分は控えめを心がけましょう!</p> </div> <div data-bbox="676 823 1468 960"> <p>家族や仲間と食事をすることで、コミュニケーション能力が高まり、豊かな心を育みます。</p> </div> | | | | |
| <p>6</p> <p>ヨーグルト</p> <p>マカロニサラダ</p> <p>☆チリコンカン</p> <p>きな粉揚げパン</p> | <p>7</p> <p>ベビーチーズ</p> <p>中華丼の具</p> <p>かける</p> <p>麦ご飯</p> <p>☆豆腐とわかめのスープ</p> | <p>8</p> <p>あじつけのり</p> <p>おからコロッケ</p> <p>千葉県産小松菜入りごま和え</p> <p>ご飯</p> <p>☆肉じゃが</p> | <p>9</p> <p>黄桃寒天ポンチ</p> <p>麦ご飯</p> <p>☆秋味カレー</p> | <p>3</p> <p>チーズドッグ</p> <p>千葉県産小松菜とりんごのサラダ</p> <p>かける ☆</p> <p>スパゲティ</p> <p>☆ミートソース</p> |
| <p>13</p> <p>五目鶏そぼろ</p> <p>さつまいものレモン煮</p> <p>ご飯</p> <p>☆にら卵汁</p> | <p>14</p> <p>冷凍みかん</p> <p>切干大根のナムル</p> <p>ご飯</p> <p>☆麻婆豆腐</p> | <p>15</p> <p>スナックアーモンド</p> <p>磯香和え</p> <p>鶏肉の唐揚げ</p> <p>ご飯</p> <p>☆けんちん汁</p> | <p>16</p> <p>アセロラゼリー</p> <p>千葉県産小松菜入りパンサラダ</p> <p>きびなご胡麻フライ(3本)</p> <p>黒糖パン</p> <p>☆かぼちゃの米粉シチュー</p> | <p>10</p> <p>鯖の味噌煮</p> <p>とうもろこし和え</p> <p>ご飯</p> <p>☆沢煮焼</p> |
| <p>敬老の日</p> <p>ご飯</p> | <p>21</p> <p>お月見献立</p> <p>冷凍みかん</p> <p>鯛のさんが焼き</p> <p>三色のり和え</p> <p>ご飯</p> <p>☆ごま仕立て味噌汁</p> | <p>22</p> <p>千葉県産小松菜としめじのサラダ</p> <p>照り焼きチキン</p> <p>丸パン</p> <p>☆コーンポタージュ</p> | <p>秋分の日</p> <p>ご飯</p> | <p>24</p> <p>ドライブルー</p> <p>ビビンバ(肉・野菜)</p> <p>かける</p> <p>ご飯</p> <p>☆ワンタンスープ</p> |
| <p>27</p> <p>黒大豆</p> <p>イカのかりん揚げ</p> <p>五目きんぴら</p> <p>ご飯</p> <p>☆えのきたけの味噌汁</p> | <p>28</p> <p>味付小魚</p> <p>千葉県産小松菜とコーンのサラダ</p> <p>豆腐ハンバーグきのこソース</p> <p>甘納豆パン</p> <p>☆卵とトマトのスープ</p> | <p>29</p> <p>ししゃもの唐揚げ(2本)</p> <p>じゃが芋のカレーそぼろ煮</p> <p>ご飯</p> <p>☆なめこの味噌汁</p> | <p>30</p> <p>春雨サラダ</p> <p>焼きぎょうざ</p> <p>ご飯</p> <p>☆ジャジャン豆腐</p> | <p>給食当番</p> <p>忘れずにね!</p> <p>手洗い 白衣 帽子 マスク</p> |