



9月 湖南中給食



学園祭の練習が
がんばって!の気持ち
を込めて

9月の給食目標

〇バランスのとれた食事
について考えよう



語呂合わせて黒の日。黒い物は腎臓の働きをよくするそうです。おくみ・だるさ・疲れを感じている人は黒い食材を補うといいと思います。ごま・黒豆・きくらげ・海藻・あずき・ココア・黒糖など

9月9日は食べ物をすてナイン(9)!, 残さナイン(9)という語呂合わせて, 食べ物を大切にす日として制定されました。まだ食べられるのに捨ててしまう食品ロスが問題になっています。SDGsも意識して感謝して食べましょう。

1 (木) まごわやさしい給食

2 (金)



5 (月)

6 (火) 黒の日

7 (水) やまなしの食

8 (木) 食べ物を大切にする日

9 (金) 10日の十五夜給食



12 (月)

13 (火) 海を応援給食

14 (水) 学園祭応援給食

15 (木) 学園祭応援給食

16 (金)



19 (月) 敬老の日

20 (火)

21 (水)

22 (木) 富士山プレミアム牛乳

23 (金) 秋分の日



26 (月)

27 (火)

28 (水) コツコツ給食

29 (木)

30 (木)





9月 盛りつけ表



学園祭の練習が
がんばって!の気持ち
を込めて

9月の給食目標

〇バランスのとれた食事
について考えよう



語呂合わせで黒の日。
黒い物は腎臓の働きを
よくするそうです。むく
み・だるさ・疲れを感じ
ている人は黒い食材を
補うといいと思います。

9月9日は食べ物をすてナイン(9)!, 残さ
ナイン(9)という語呂合わせて, 食べ物を
大切にする日として制定されました。まだ食
べられるのに捨ててしまう食品ロスが問題
になっています。SDGsも意識して感謝して
食べましょう。

1 (木) まごわやさしい給食

もやしの
いそか和え

ぶた肉の
しょうがいため



ミニ
フィッ
シュ

2 (金)

いんげんの
ごま和え

お楽しみ
デザート



麦ごはん

じゃがいものみ
そしる

いわしの
かばやきどん

かぼちゃの
みそしる

5 (月)

2種類1個ずつ

3色サラダ

マカロニ
グラタン



ーロぶど
うゼリー
と桃ゼ
リー

黒糖パン

野菜のコンソメスープ

6 (火)

黒の日

かんこく
ナムル

ヤンニョム
チキン



手作りコ
コアプリ
ン

麦ごはん

みぞれじる

7 (水)

やまなしの食

チョコク
リームニドック



海そうサラダ

青春トマト焼きそば
(ミート焼きそば)

きびなごの
カリカリフライ

8 (木)

食べ物を大切にする日

かぼちゃとナス
のそぼろに

冷ややっこ



こぎつねごはん

あおさのりの
みそしる

9 (金)

10日の十五夜給食

すすき風
きんぴら

さけのごま
みそ焼き



手作り
十五夜
ゼリー

麦ごはん

豆乳じる

12 (月)

ナポリタン風
ペンネソテー

ハケ岳
ヨーグルト



ガーリックトースト

野菜とチキンスープ

13 (火)

海を応援給食

肉じゃが

愛媛のたいの
香味ソース



麦ごはん

大根とわかめの
みそしる

14 (水)

学園祭応援給食

やわらか
あんにんゼリー

からあげ



冷やし中華

わかめスープ

15 (木)

学園祭応援給食

ブロッコリーの
ごまあえ

春巻き



キムタクごはん

ふわふわたまご
スープ

16 (金)

山梨県の
ピオーネ

もやしのコチュ
ジャン和え



チンジャオ
ロースーどん

春雨スープ

19 (月)

敬老の日



20 (火)

切干大根の
にも

アジフライと
千切キャベツ



麦ごはん

里いもの
とんじる

21 (水)

ゆかりあえ

いなりずし



ちくわの
いそべあげ

にこみうどん

22 (木)

富士山プレミアム牛乳

タピオカ
フルーツ

カレーライス
福神づけ

大根の
ツナサラダ

23 (金)

秋分の日



26 (月)

いかのレモン
じょうゆ

カラフル
サラダ



こどもパン

ビーフンの
たんたんスープ

27 (火)

ひじきの
にも

さばのみそに



シャイン
マスカッ
ト

麦ご飯

小松菜の
みそしる

28 (水)

コツコツ給食

生わかめとツナ
の和えもの

ハニー
ヨーグルト



焼きぎょうざ

野菜タンメン

29 (木)

ビーフンの
ちゅうかサラダ

和梨
ゼリー



焼きぶたコーン
チャーハン

みそワタン
スープ

30 (木)

小松菜の
にびたし

とり天



うめちりごはん

早川町のなめた
のみそしる