



# 給食たより 9月



筑波大学付属視覚特別支援学校

みなさん、あっという間に長い夏休みが終わってしまいました。どんな夏休みを過ごしましたか？みなさんからのお話しを楽しみに食堂で待っていますね！

さて、9月は食材からたくさん『旬』を感じられます。新米が取れたり、さまざまな果物、野菜が旬を迎え、おいしくなる季節です。給食も楽しみにしてください。

また、気温の変化が大きいのも9月です。体調を崩さないように、しっかり栄養、睡眠を取り、2学期を過ごしましょう！

## 生活リズムを整えよう！

さあ、2学期が始まります！  
しっかり勉強して、運動するために、食事、排便、入浴、睡眠などの日常生活を規則正しく行うことが大切です。



## 今年もやります！梨とリンゴの食べ比べ！

9/7(水)の献立に、登場します。どちらも秋に旬を迎える果物です。一緒に食べることは少ないと思います。違いがわかるかな？



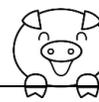
## 『まごは(わ)やさしい』

7月の給食だよりを覚えていますか？19日の敬老の日にちなんで、翌日の20日に‘まごは(わ)やさしい’の食材を使います。どんな料理に変身したか探してみよう！

## 9/22は秋分の日

お彼岸の中日でもあるこの日は、昼夜が同じ長さになる日です。給食では、前日の21日におはぎを出します。

## 9月の献立



※献立は、食材等の都合により変更する場合があります。

日	曜	献立	日	曜	献立
	2 金	ミートソーススパゲティ コンビネーションサラダ 牛乳 メロン		16 金	ご飯 鶏肉の香草パン粉焼き シーザーサラダ 白菜とベーコンのスープ ミルクゼリー 苺ソース
	5 月	ご飯 チキン南蛮 青菜のおかか和え 冬瓜のスープ マンゴープリン		20 火	ご飯 鰹と大豆のごまがらめ 青菜の磯辺和え 豚汁 フルーツヨーグルト
	6 火	梅じゃこご飯 鯖の塩麹焼き 肉じゃが みそ汁 ナタデココヨーグルト		21 水	けんちんうどん ささみと梅の和え物 牛乳 おはぎ
	7 水	ご飯 ブルコギ風炒め マカロニサラダ たまごスープ ジョア なしとリンゴの食べ比べ		23 金	ご飯 焼き鮭のきのこソース もやしのナムル 春雨スープ ヨーグルトゼリー
	8 木	ご飯 サーモンフライ 小松菜とコーンのサラダ みそ汁 ブラマンジェ 黄桃ソース		26 月	ご飯 酢豚 切干大根のナムル 中華コーンスープ クリームチーズゼリー
	9 金	ポークカレー グリーンサラダ 牛乳 キウイフルーツ		27 火	さつま芋ご飯 鶏のレモン風唐揚げ 人参サラダ みそ汁 ピーチババロア
	12 月	ご飯 麻婆豆腐 キャベツのナムル 中華スープ さっぱり杏仁豆腐		28 水	ご飯 さんまの塩焼き 筑前煮 かきたま汁 抹茶プリン
	13 火	ご飯 カジキのネギ味噌焼き 揚げだし豆腐 みそ汁 ブルーベリーババロア		29 木	ご飯 肉野菜炒め オクラ納豆 みそ汁 チョコプリン
	14 水	ご飯 きのこデミグラスハンバーグ 豆まめマメサラダ 野菜スープ 牛乳/ぶどう		30 金	パン 鶏肉と南瓜のクリームシチュー 10品目サラダ リンゴ
	15 木	お月見そば 小松菜の胡麻和え 茄子と里芋の煮浸し 飲むヨーグルト みたらし団子			9月は裏のレンビをおやすみします。

## ※給食のない日※

9月1日 幼小中学部 始業式 9月23日 4~6年生盲学校交流会