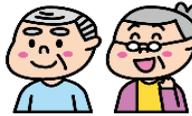


8・9月 もいつけ表

令和3年度
氷見市立西條中学校

月	火	水	木	金
<p>9月14日 鉄強化献立</p> <p>成長期のみなさんは、身長伸びとともに、筋肉や血液量が増える時期です。このため、貧血も発症しやすくなります。鉄を意識してとり、貧血を予防しましょう。</p> <p>鉄強化献立には、鉄を多く含む黒豆や小松菜、厚揚げが使われています。植物性食品に多い非ヘム鉄は、ビタミンCを同時にとると吸収率が高まることが知られています。ビタミンCが多い白菜や大根と一緒に食べましょう。</p>   	<p>9月29日 台湾献立</p> <p>令和2年12月5日、氷見市は、氷見市出身の実業家浅野総一郎が深くその発展に関わった台湾の高雄市にある鼓山地区と友好交流都市協定を締結しました。</p> <p>今回、日本でもまだ珍しいミルクパイナップルが台湾から届いたので、台湾献立としました。</p> 			<p>27</p> <p>ミルク</p> <p>ブレンオムレツ</p> <p>切り干し大根のナポリタン</p> <p>野菜スープ</p> <p>コッペパン</p>
<p>30</p> <p>豚肉としらたきのピリ辛炒め</p> <p>アーモンドあえ</p> <p>ワンタンスープ</p> <p>ご飯</p>	<p>31</p> <p>揚げ出し豆腐の甘酢あんかけ</p> <p>即席漬け</p> <p>豚汁</p> <p>ご飯</p>	<p>1</p> <p>さばの塩焼き</p> <p>ごま酢あえ</p> <p>みそけんちん汁</p> <p>ご飯</p>	<p>2</p> <p>青りんごゼリー</p> <p>コーンシューマイ②</p> <p>梅ドレッシングサラダ</p> <p>きのこハヤシ</p> <p>ご飯</p>	<p>3</p> <p>かぼちゃひき肉フライ</p> <p>コーンサラダ</p> <p>野菜スープ</p> <p>ご飯</p>
<p>4(土)</p> <p>チョコクリーム</p> <p>卵のベーコン巻き</p> <p>ブロッコリーサラダ</p> <p>フルーツポンチ</p> <p>コッペパン</p>	<p>7</p> <p>赤魚の西京焼き</p> <p>もやしのナムル</p> <p>キムチスープ</p> <p>ご飯</p>	<p>8</p> <p>いかのかりん揚げ</p> <p>昆布あえ</p> <p>じゃがいものそぼろ煮</p> <p>ご飯</p>	<p>9</p> <p>オレンジシャーベット</p> <p>ささみチーズフライ</p> <p>青菜のコーンあえ</p> <p>みそ汁</p> <p>わかめご飯</p>	<p>10</p> <p>ポテトカップグラタン</p> <p>フルーツヨーグルトあえ</p> <p>卵とコーンのスープ</p> <p>米粉パン</p>
<p>13</p> <p>梅干し</p> <p>いわしのカリカリフライ②</p> <p>青菜のアーモンドあえ</p> <p>氷見うどん汁</p> <p>ご飯</p>	<p>14</p> <p>黒豆さつま</p> <p>小松菜としめじのおひたし</p> <p>厚揚げと野菜の中華煮</p> <p>ご飯</p>	<p>15</p> <p>ハンバーグ</p> <p>ポイル野菜</p> <p>チキンカレー</p> <p>麦ご飯</p>	<p>16</p> <p>ポークシューマイ②</p> <p>ひじきのサラダ</p> <p>春雨スープ</p> <p>ご飯</p>	<p>17</p> <p>ウインナー②</p> <p>フレンチサラダ</p> <p>焼きそば</p> <p>2/3コッペパン</p>
<p>20</p> <p>敬老の日</p> 	<p>21</p> <p>お月見ゼリー</p> <p>五目厚焼き卵</p> <p>萋わかめの金平</p> <p>団子汁</p> <p>ご飯</p>	<p>22</p> <p>さばの銀紙焼き</p> <p>甘酢あえ</p> <p>かきたま汁</p> <p>ご飯</p>	<p>23</p> <p>秋分の日</p> 	<p>24</p> <p>コロケ</p> <p>カラフルサラダ</p> <p>ひよこ豆のスープ</p> <p>コッペパン</p>
<p>27</p> <p>鶏肉と大豆の揚げがらめ</p> <p>ゆかりあえ</p> <p>もずく汁</p> <p>ご飯</p>	<p>28</p> <p>鮭のオイマヨネーズ焼き</p> <p>ごまみそあえ</p> <p>野菜のうま煮</p> <p>ご飯</p>	<p>29</p> <p>台湾パイナップル</p> <p>台湾風肉そぼろ</p> <p>三色ナムル</p> <p>豆乳スープ</p> <p>ご飯</p>	<p>30</p> <p>ちくわの磯辺揚げ②</p> <p>変わり漬け</p> <p>豆腐となめこのみそ汁</p> <p>ご飯</p>	