

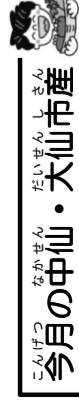
8・9月給食だより



火	水	木	金
28 ・ごはん ・ピーマン肉詰めチャップソース ・五目野菜とピーマンの炒めもの ・モロヘイヤとなめこのスープ	29 ・米粉パン ・タンドリーチキン ・パンネと中仙野菜のミートソース炒め ・コーンポタージュ ・ミルクココア	24 ・ナン ・チキンチーズオースン焼き ・豆入りキーマカレー ・コンソメスープ ・冷凍みかん	25 ・サラダうどん ・うどん、野菜 ・Pつゆ、Pささみのり ・シヨロンポ-2コ ・水まんじゅう ・キャンディアイス2コ(中のみ)
4 ・ごはん ・豆腐ハンバーグのさっぱりソース ・厚揚げのうま煮 ・米粉めん入りすまし汁	5 ・むぎごはん ・チキンカレー ・カリフラワーのサラダ ・Pドレッシング(コンクリーミー) ・ミルクいちご	7 ・ごはん ・若鶏の唐揚げレモンソース ・豚肉と白菜の煮びたし ・切り干し大根のみそ汁	8 ・冷やし中華 ・中華麺、ハム、野菜 ・Pタレ ・野菜しゅうまい(小2コ、中3コ) ・冷凍洋梨 ・シヨア(ピーチ)
11 ・ごはん ・いわしの梅煮 ・きんぴらごぼう ・じゃがいものみそ汁	12 ・背割りパン ・ホットドックハンバーグ ・Pケチャップ&マスタード ・五目焼きそば ・トマトとレタスの豚スープ	14 ・ごはん ・豚肉のしょうが焼き ・カラフルサラダ ・Pドレッシング(たまねぎ) ・かぼちゃのみそ汁	15 ・中華丼 ・むぎごはん ・海鮮と野菜の中華うま煮 ・もずくのスープ ・アセロラゼリー
18 敬老の白 	19 ・花むすびごはん ・キャバツメンチのソースかけ ・フロココリーと海藻のサラダ ・Pドレッシング(鯖じそ) ・ポパイスープ	21 ・ごはん ・エビしゅうまい(小2コ、中3コ) ・マーボー春雨 ・みそワタンスープ	22 ・なめこうどん ・ふつくら肉だんご2コ ・ちやしのいそべあえ ・ココアバナナドック(中のみ)
25 ・ごはん ・あじのさんが焼き ・鶏肉とすまこんの炒め煮 ・厚揚げとまいだいのみそ汁	26 ・米粉パン ・グリルチキン ・ミートソーススパゲティ ・ワインナーのスープ	28 ・ごはん ・揚げぼたっこ ・キャバツの和風炒め ・八林豆腐汁	29 ・ビビンバ丼 ・むぎごはん ・豚肉と野菜ビビンバ風炒め ・わかめスープ ・P韓国のり ・ヨーグルト



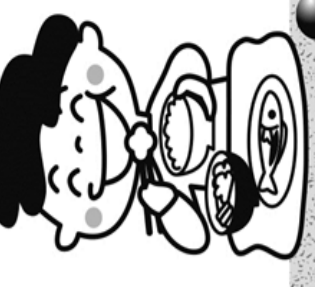
※ 献立は変更となる場合があります。※ 給食費の第4、5期納期限(口座振替日)は8月25日、9月25日です。
 ※ 牛乳は、ジョアがつく日以外毎日つきます。※ 給食センターの衛生管理について、7、8月も特に異常はありませんでした。



- じゃがいも ●きゃべつ ●たまねぎ ●きゅうり ●トマト ●なす ●ピーマン ●長ねぎ
- にんじん ●かぼちゃ ●ブロッコリー ●豆腐 ●油揚げ ●厚揚げ ●みそ ●米

1日を元気にスタート!! 「早寝・早起き・朝ごはん」

朝ごはんを食べずに登校して、おなかがいっぱい運動や勉強に集中できずにポ-ツと
 してしまったり、イライラしたりしたことはありませんか? 朝ごはんは、眠っていた脳や
 体を目覚めさせ、生活リズムを整えてくれる大切な食事です。
 早寝・早起きをし、朝ごはんをしっかり
 食べて、1日を元気にスタートさせましょう。



こんな人はいませんか?

食べる時間があります。
 おやすみ...

20~30分早く起きるようになりましょう。 そのためには前日の夜に早く寝ることが大切です。

おなかがいっぱい食べていますか?
 前日の夜遅くに、何が食べていませんか?
 夕飯は、なるべく寝る2時間前までに済ませ、夜食はひかえましょう。

朝ごはんが用意されています。

台所や冷蔵庫にあるものから、3つのグループを考えてバランス良く食べるようにしましょう。

おもにエネルギーのもとになる食品
 ご飯、パン、納豆、卵、シリアル

おもに体をつくるもとになる食品
 牛乳、ハム

おもに体の調子を整えるもとになる食品
 野菜、果物

朝ごはんをしっかり食べると...

脳に栄養がいき、勉強に集中できる。

体が温まり、元気に活動できる。

心が満たされ、やる気が起きる。

朝ごはんを毎日食べる習慣がある人は、全く食べない人に比べて、勉強やスポーツ、心の面(イライラにくい・やる気が起きる)でも良い傾向にあるという調査結果もあります!