

8・9月給食たより



月	火	水	木	金
<p>夏休みも終わりました。まだまだ暑い日が続きます。 秋風が待ち遠しいですね。夏の暑さで、どんなに元気そうに見えても、体のどこかに疲れは残っているものです。早寝、早起きを心がけて、朝ごはんもしっかり食べて登校しましょう。</p>				
<p>《お知らせ》 今月より、パン献立の曜日が変わります。 毎月第2・第4金曜日がパンの日となります。</p>				
27	28	29	30	24
<p>・ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ピーマン肉詰めケチャップソース ・五目野菜とビーフンの炒めもの ・モロヘイヤとなめこのスープ 	<p>・ナン</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ドライカレー ・グリルチキン ・大根のコンソメスープ ・ミルクココア 	<p>・ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ・あじフライソースかけ ・豚キムチ炒め ・なすのみそ汁 	<p>・ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ・フライぎょうざ(小2コ、中3コ) ・ホイコーロー ・豆腐と長ねぎスープ 	<p>・こまちパン</p> <ul style="list-style-type: none"> ・チキンチーズオープン焼き ・ペンネと中山野菜のミートソース ・コーンポタージュ ・チョコクリーム ・アセロラゼリー
3	4	5	6	7
<p>・ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ・若鶏のつくね(小1コ、中2コ) ・豚肉となすのみそ炒め ・八杯豆腐汁 	<p>・豚スタミナ丼</p> <ul style="list-style-type: none"> ・むぎごはん ・豚肉スタミナ炒め ・わかめスープ ・水まんじゅう 	<p>・ゆかりごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ・チキンカットマトソースかけ ・カリフラワーの冷野菜 ・Pドレッシング(たまねぎ) ・かぼちゃのみそ汁 	<p>・ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ・野菜の春巻き ・チンジャオロースー ・ワンタンスープ塩味 	<p>・冷やし中華</p> <ul style="list-style-type: none"> ・バック冷やし中華のタレ ・冷やしうどんの具(ハム、野菜) ・豚肉しゅうまい(小2コ、中3コ) ・冷凍みかん
10	11	12	13	14
<p>・ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ・いわしの梅煮 ・じゃがいもそぼろ煮 ・厚揚げのみそ汁 	<p>・むぎごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ・夏野菜カレー ・キャベツの冷野菜 ・Pドレッシング(コーンクリーム) ・ミルクいちご 	<p>・ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ・赤魚の粕漬焼き ・ミートボールの酢豚 ・豚汁 	<p>・ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ・さっくりメンチカツソースかけ ・ブロッコリーと海藻のサラダ ・Pドレッシング(腎臓) ・ABCスープ 	<p>・米粉背割りパン</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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 ・トマトとモロヘイヤの鍋スープ
17	18	19	20	21
<p>敬老の日</p> <p>ありがとう!</p>	<p>・わかめごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ・さっぱり豆腐バーグ ・ブロッコリーの冷野菜 ・Pドレッシング(イタリアン) ・ポパイスープ 	<p>・ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ・さばのみそ煮 ・ひじきとお豆の炒め煮 ・なすのすまし汁 ・和なしゼリー 	<p>・ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ・豚肉のしょうが焼き ・もやしのごまあえ ・なめこ汁 	<p>・カレーうどん</p> <ul style="list-style-type: none"> ・野菜コロッケソースかけ ・キャベツの和風炒め ・ココバナナドック(中のみ) ・ジョア(はちみつレモン)
24	25	26	27	28
<p>振り替え休日</p>	<p>・高野豆腐のそぼろ丼</p> <ul style="list-style-type: none"> ・むぎごはん ・高野豆腐のそぼろ炒め ・じゃがいものみそ汁 ・県産米粉のお月見だんご 	<p>・ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ・さんまのかば焼き ・肉じゃが ・みそけんちん汁 	<p>・ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ・若鶏の唐揚げレモンしょうゆ ・豚肉と白菜の煮びたし ・切り干し大根のみそ汁 	<p>・オレンジパン</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ハムチーズピカタ ・野菜たっぷりナポリタン ・コンソメスープ

◆◆ 牛乳は毎日つきます。牛乳のかわりにジョアがつく日もあります。◆◆

※都合により献立が変更になることもあります。ご了承くださいませよう願いたします。

給食センターの衛生管理について

8月6日、20日に実施した腸内細菌検査は、全職員陰性でした。



- ピーマン ●なす ●トマト ●たまねぎ ●ブロッコリー
- 長ねぎ ●エリンギ ●かぼちゃ ●むきえだまめ
- ゆで大豆 ●とうふ ●あつあげ ●あぶらあげ
- 糸こんにゃく ●ウィンナー ●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、おなかですいて勉強や運動に集中できずにボーッとしたり、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。



こんな人はいませんか?

食べる時間がありません。

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

おなかですいていなくて、食べられません。

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、夜食はひがえましょう。

朝ごはんが用意されていません。

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。

- おもとにエネルギーのもとになる食品: ご飯、パン、シリアル
- おもとに体をつくるもとになる食品: 納豆、たまご卵、ハム
- おもとに体の調子を整えるもとになる食品: 野菜、くだもの果物

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(イライラしにくい・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!

※給食費の第4期納期限(口座振替日)は8月27日(月) 第5期納期限は9月25日(火)です。