

# 8・9月給食たより



月	火	水	木	金
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。	21・ごはん ・さばのみそ煮 ・キャベツのなめたけあえ ・ゆばとわかめのスープ ・水まんじゅう	22・ごはん ・枝豆しゅうまい (小2コ、中3コ) ・チンジャオロースー ・豆腐と長ねぎスープ	23・ナン ・ドライカレー ・ Grillチキン ・じゃがいものコンソメスープ ・アップルパイ(中のみ)	26・ごはん ・若鶏のつくねあんかけ (小1コ、中2コ) ・キャベツといんげんのカレー炒め ・かぼちゃのみそ汁
27・肉そぼろ丼 ・むぎごはん ・肉そぼろ炒め ・トマトとモロヘイヤのスープ ・秋田県産ブルーベリーゼリー	28・ごはん ・開きハタハタフライソースかけ ・みそ肉じゃが ・じゅんさいのすまし汁	29・ごはん ・しそ入りぎょうざ (小2コ、中3コ) ・マーボー豆腐 ・もずくのスープ	30・サラダうどん ・パックめんつゆ ・パックさざみり ・サラダうどんの真 ・ふっくら肉だんご2コ ・冷凍みかん ・チョコチーズ(中のみ)	
2・ごはん ・若鶏のみそ焼き ・ハムともやしの炒めもの ・八杯豆腐汁	3・むぎごはん ・夏野菜カレー ・キャベツの冷野菜 ・バックドレッシング(コンクリーミー) ・ミルクコーヒー	4・ごはん ・あじレモンしょうゆ煮 ・厚揚げのうま煮 ・さつまいものみそ汁	5・ゆかりごはん ・チキンカットマトソース ・カリフラワーの冷野菜 ・バックドレッシング(たまねぎ) ・ふきと豆腐のみそ汁	6・冷やし中華 ・パック冷やし中華のタレ ・冷やし中華の真 (ハム、野菜) ・いかと野菜のチヂミ ・豆乳プリン ・味付けゆで卵(中のみ)
9・ごはん ・さんまの紅葉煮 ・もやしのいそべあえ ・豚汁	10・高野豆腐のそぼろ丼 ・むぎごはん ・高野豆腐のそぼろ炒め ・じゃがいものみそ汁 ・アーモンド小魚	11・ごはん ・豚肉のバーベキューソースかけ ・キャベツのごまあえ ・なめこのみそ汁	12・ごはん ・五目パオズたれかけ (小2コ、中3コ) ・マーボーなす ・ワンタンスープ塩味	13・米粉バーガーパン ・えびカツ ・パックタルタルソース ・ペンネと野菜のミートソース ・コンソメスープ ・和なしゼリー
16 敬老の日 ・ありがとう!	17・わかめごはん ・さっぱり豆腐バーグ ・ブロッコリーの冷野菜 ・バックドレッシング(イタリアン) ・ポパイスープ	18・ごはん ・ほっけみりん醤油焼き ・ひじきとお豆の炒め煮 ・トマトのみそ汁	19・ごはん ・豚肉のしゅうまい (小2コ、中3コ) ・白菜と春雨の中華炒め ・豆腐の水菜のスープ ・キャンディーチーズ(小2コ、中3コ)	20・カレーうどん ・卵の花コロッケソースかけ ・キャベツの和風炒め ・ココアワッフル(中のみ)
23 秋分の日 ・お秋分!	24・豚肉スタミナ丼 ・むぎごはん ・豚肉のスタミナ炒め ・大根のみそ汁 ・冷凍パインコンポート	25・ごはん ・キャベツメンチソースかけ ・ブロッコリーと海藻サラダ ・バックドレッシング(青しそ) ・ABCスープ	26・ごはん ・若鶏の唐揚げ甘酢しょうゆ ・豚肉と白菜の煮びたし ・切り干し大根のみそ汁	27・オレンジパン ・ミートオムレツ ・キャベツときのこのペペロンチーノ ・野菜コンソメスープ

◆◆ 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お願いします。

●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  
 ●豆腐 ●厚揚げ ●油揚げ ●糸こんにゃく ●ウインナー  
 ●ハム ●ベーコン ●みそ ●米

今月中仙・大仙市産

## 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。

おもにエネルギーのもとになる食品: ご飯、パン、シリアル

おもに体をつくるもとになる食品: 納豆、卵、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26日(月) 第5期納期限は9月25日(水)です。