



9月分給食献立表



実施日	曜日	献立	栄養量	
			エネルギー	たんぱく質
2	木	ジャージャー麺 牛乳 豆腐と青梗菜のスープ ミルクティーゼリー	kcal 804	g 33.3
3	金	ポークストロガノフ 牛乳 コールスローサラダ くだもの	838	25.1
6	月	親子丼 牛乳 磯香和え 豚汁	817	36.4
7	火	焼きカレーパン 牛乳 さつまいものシチュー くだもの	820	30.9
8	水	わかめきつねうどん 牛乳 レバーと芋の甘辛和え	769	31.6
9	木	♪重陽の節句給食♪ 梅ゆかりごはん 牛乳 高野豆腐の卵焼き 菊の花と冬瓜のすまし汁	758	31.9
10	金	メキシカンピラフ 牛乳 洋風卵スープ バーベキューチキンサラダ	780	27.3
13	月	♪生産者応援給食♪ さつまいも入り黒米ごはん 牛乳 マダイの天ぷら どさんこ汁	840	32.7
14	火	チーズケーキ風トースト 牛乳 ポークシチュー コーンサラダ	810	31.7
15	水	豚キムチ丼 牛乳 味噌汁 千草和え	792	25.8
16	木	♪2年生考案メニュー①(2-1)♪ 炊き込みごはん 牛乳 鶏肉のポン酢照焼き オイバタソテー トマトと三つ葉のかきたま汁	774	35.1
17	金	バターライスのクリームソースかけ 牛乳 サウピカンサラダ くだもの	823	25.3
21	火	♪十五夜給食♪ さんまの蒲焼丼 牛乳 おかか和え お月見白玉汁	824	24.7
22	水	中間考査		
23	木	秋分の日		
24	金	♪9月バースデー給食♪ スパゲティみそミートソース 牛乳 もやしのカレー風味 チョコバナナブラウニー	892	32.8
27	月	チキンカレー 牛乳 糸寒天サラダ くだもの	827	24.5
28	火	ココア揚げパン 牛乳 ポトフ じゃこナッツサラダ	781	27.7
29	水	高野豆腐のそぼろ丼 牛乳 のっぺい汁 甘辛カリカリ豆	786	33.7
30	木	♪2年生考案メニュー②(2-2)♪ ごはん 小松菜とじゃこのふりかけ 牛乳 アジの竜田揚 野菜王国スープ くだもの	752	30.4

おたより

夏休み明けの生活リズムを整えよう



まずは早起き&朝ごはんを



みなさんは夏休み中に朝寝坊をしたり、朝ごはんをぬいたり、夜ふかしをする日が多かった人はいませんか？学校が始まり、しっかり勉強をして運動をするためには、食事、勉強、運動、睡眠などの日常生活を規則正しく行い、生活リズムを整えることが大切です。



朝寝坊をして1日のスタートが遅いと、朝ごはんを食べられず、生活リズムがぐずれやすくなります。夏休み中に遅く起きがちだった人は、早く起きられるよう心がけましょう。



上手に水分補給をしながら生活しよう



まだまだ暑い日が続きます。室内にいるときも水分補給は必要ですが、外での活動や体育・部活のときには、事前や途中でこまめに水分補給することが大切です。汗をたくさんかく激しい運動をしたときは、スポーツドリンクなども上手に使って水分補給しましょう。



今日のメニュー紹介



★2年生が家庭科の授業で考えたメニュー★

1学期の家庭科の授業で、バランスが摂れた献立を考える学習がありました。その中から各クラス1名の生徒の献立を2学期の給食で提供します。

今月は1組と2組の献立で、以下は生徒からの紹介文です。

*16日(木)2年1組

この献立は自分が好きな炊き込みごはんやかきたま汁を中心に作りました。主菜・副菜は、嫌いな人が少ない肉やもやしなどの食材を使い、味もあまり濃くはせず、いろいろな人が食べやすいものになるように気をつけました。

*30日(木)2年2組

この献立のおすすめは野菜具だくさんのスープです。このスープには旬を先取りした根菜が、たくさん入っています。根菜は体を温める効果があるので、このスープを飲んで体を温め、午後の活動もがんばりましょう。

9日(木)重陽の節句給食

桃の節句や端午の節句の1つですが、あまりなじみがないかもしれません。「菊の節句」とも言われ、菊の花を浮かべた菊酒を飲んで長寿を祝う日です。給食でも食べられる菊の花(食用菊)を入れたすまし汁を提供します。

24日(金)9月バースデー給食

スパゲティはミートソースに赤みそを入れてコクを出したみそミートソースとチョコバナナブラウニーでお誕生日をお祝いします。

☆☆重要なお知らせ☆☆

今月の給食費を含む諸経費の引き落としは

9月9日(木)です。

ご多用のところ申し訳ありませんが、残高確認と入金をよろしくお願いいたします。尚、未納の場合は現金を学校にお持ちいただくこととなります。

(注) 食材料購入ならびに学校行事などの都合により献立を変更することがあります。
食物アレルギーのある生徒は裏面の詳細献立を毎日チェックしてください。