

9月 給食カレンダー

月	火	水	木	金
<p>日付 エネルギー たんぱく質 食塩相当量 (kcal) (g) (g)</p> <p>献立名</p>	<p>2 832kcal 29.1g 2.1g ごはん 牛乳 えびしゅうまい 春雨のカラフル炒め わかめスープ</p>	<p>3 809kcal 32.7g 2.3g ごはん 牛乳 あじの南蛮漬け 即席漬け もやしたっぷりごまみそ汁</p>	<p>4 831kcal 35.3g 2.7g はちみつパン 牛乳 ポークビーンズ グリーンサラダ 果物(梨)</p>	<p>5 875kcal 33.3g 2.3g ごはん 牛乳 豚キムチ トックスープ</p>
<p>盛りつけ図 ○お椀2種類 (大…ピンク) (中…グリーン) ○皿1種類 あります。 ※牛乳は毎日提供されるため省略しています。</p>				
<p>8 814kcal 31.9g 3.0g コーンマヨネーズトースト 牛乳 肉団子と野菜のスープ煮 ヨーグルト</p>	<p>9 830kcal 30.1g 1.9g ごはん 牛乳 さんまフライ こんにゃくサラダ みぞれ汁</p>	<p>10 806kcal 36.3g 2.3g ごはん 味付けのり 牛乳 高野豆腐の卵とじ煮 からしあえ</p>	<p>11 804kcal 36.2g 2.4g ナン 牛乳 キーマカレー ジャーマンポテト</p>	<p>12 800kcal 34.2g 2.4g ごはん 牛乳 鶏肉のから揚げ ひじきの炒め煮 なめこ汁</p>
<p>15</p> <p>敬老の日</p>	<p>16 812kcal 28.0g 2.6g ごはん 牛乳 和風ハンバーグ 野菜とささみのしょうがあえ じゃがいもみそ汁</p>	<p>17 811kcal 28.8g 1.9g ごはん 牛乳 マーボー豆腐 バンサンスー</p>	<p>18 806kcal 32.7g 2.4g 黒パン 牛乳 わかさぎフリッター ツナ豆マヨサラダ カレースープ</p>	<p>19 868kcal 25.4g 2.6g ごはん 牛乳 メンチカツ 土佐あえ 実だくさん汁</p>
<p>22 827kcal 30.9g 2.5g ジャンバラヤ 牛乳 白身魚のレモンフライ 枝豆とコーンのサラダ ぶどうゼリー</p>	<p>23</p> <p>秋分の日</p>	<p>24 827kcal 33.7g 2.3g ごはん 牛乳 ホイコーロー 中華風コーンスープ</p>	<p>25</p> <p>市新人戦</p>	<p>26</p> <p>市新人戦</p>
<p>29 835kcal 32.6g 2.7g コッペパン チョコクリーム 牛乳 鶏肉とさつまいものシチュー ガーリックドレッシングサラダ</p>	<p>30 800kcal 33.0g 2.3g ごはん 牛乳 いわしの生姜煮 ごまあえ まろやかみそ汁</p>	<p>夏休み明けの生活リズムを整えよう～体スイッチ～</p> <p>ポイント① まずは早起き＆朝ごはんを 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、生活リズムがくずれやすくなります。</p> <p>ポイント② 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。</p>		