

9月 給食カレンダー

令和6年度

ひたちなか市立大島中学校

月	火	水	木	金
日付 エネルギー たんぱく質 食塩相当量 (kcal) (%) (g) 献立名	3 802kcal 16% 2.3g 美味(おい)しお献立 ごはん 牛乳 チキンカレー こんにゃくサラダ	4 779kcal 16% 2.5g ごはん 牛乳 いわしの生姜煮 梅のおかかあえ 豚汁	5 795kcal 15% 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 プリン	6 836kcal 17% 3.2g はちみつパン 牛乳 白身魚のバジルフライ チキンサラダ キャロットポタージュ
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。 <small>※牛乳は毎日提供されるため省略しています。</small>				
9 808kcal 18% 2.9g 食パン チョコクリーム 牛乳 きびなごカリカリフライ レモンドレッシングサラダ 鶏肉と野菜のトマト煮	10 804kcal 18% 2.1g ごはん 味付けのり 牛乳 高野豆腐の卵とじ煮 からしあえ	11 812kcal 15% 2.6g ごはん 牛乳 豚キムチ トックスープ	12 791kcal 16% 2.8g 和風スパゲッティ 牛乳 コロッケ ブロッコリーとチーズのサラダ	13 813kcal 15% 2.2g ごはん 牛乳 四川風マーボー豆腐 ナムル
16 敬老の日 	17 828kcal 14% 2.3g 十五夜献立 9/17(火)が十五夜です ごはん 牛乳 お月見ハンバーグ 野菜とささみの生姜あえ ジャがいものみそ汁 お月見梨ゼリー	18 801kcal 16% 2.5g ごはん 牛乳 プルコギ わかめスープ	19 市新人戦 	20 市新人戦
23 振替休日 9月22日 秋分の日 	24 827kcal 14% 2.5g ごはん 牛乳 えびシューマイ 春雨のカラフル炒め 中華コーンスープ	25 813kcal 16% 2.52g ごはん 牛乳 さばの塩焼き 切干大根サラダ さつま汁	26 785kcal 16% 3.0g ナン 牛乳 キーマカレー コールスローサラダ ヨーグルト	27 804kcal 17% 2.2g ごはん 牛乳 鶏のから揚げ ひじきの炒め煮 なめこ汁

夏休み明けの生活リズムを整えよう～体スイッチ～



まずは早起き&朝ごはんを心がけましょう

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日のスタートが遅くなると、朝ごはんを食べられず、生活リズムがくずれます。



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。

