

# 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
<p>日付 エネルギー たんぱく質 食塩相当量 (kcal) (%) (g)</p> <p><b>3</b> 802kcal 16% 2.3g <b>美味(おい)しお献立</b></p> <p>ごはん 牛乳 チキンカレー こんにゃくサラダ</p>	<p><b>4</b> 779kcal 16% 2.5g</p> <p>ごはん 牛乳 いわしの生姜煮 梅のおかかあえ 豚汁</p>	<p><b>5</b> 795kcal 15% 3.0g</p> <p>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</p>	<p><b>6</b> 836kcal 17% 3.2g</p> <p>はちみつパン 牛乳 白身魚のバジルフライ チキンサラダ キャロットポターージュ</p>	
<p><b>盛りつけ図</b> ○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><b>9</b> 808kcal 18% 2.9g</p> <p>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</p>	<p><b>10</b> 804kcal 18% 2.1g</p> <p>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><b>11</b> 812kcal 15% 2.6g</p> <p>ごはん 牛乳 豚キムチ トックスープ</p>	<p><b>12</b> 791kcal 16% 2.8g</p> <p>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</p>	<p><b>13</b> 813kcal 15% 2.2g</p> <p>ごはん 牛乳 四川風マーボー豆腐 ナムル</p>
<p><b>16</b></p> <p><b>敬老の日</b></p>	<p><b>17</b> 828kcal 14% 2.3g <b>十五夜献立</b> 9/17(火)が十五夜です</p> <p>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</p>	<p><b>18</b> 801kcal 16% 2.5g</p> <p>ごはん 牛乳 プルコギ わかめスープ</p>	<p><b>19</b></p> <p>市新人戦</p>	<p><b>20</b></p> <p>市新人戦</p>
		<p><b>23</b></p> <p><b>振替休日</b></p> <p>9月22日</p> <p><b>秋分の日</b></p>	<p><b>24</b> 827kcal 14% 2.5g</p> <p>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</p>	<p><b>25</b> 813kcal 16% 2.52g</p> <p>ごはん 牛乳 さばの塩焼き 切干大根サラダ さつま汁</p>
		<p><b>26</b> 785kcal 16% 3.0g</p> <p>ナン 牛乳 キーマカレー コールスローサラダ ヨーグルト</p>	<p><b>27</b> 804kcal 17% 2.2g</p> <p>ごはん 牛乳 鶏のから揚げ ひじきの炒め煮 なめこ汁</p>	

## 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。

