

月	火	水	木	金
<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</p> <p>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</p> <p>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>			<p>日付 エネルギー たんぱく質 食塩相当量 (kcal) (%) (g)</p> <p>2 848kcal 12% 2.3g</p> <p>ごはん 牛乳 キャベツメンチカツ  切り干し大根サラダ かきたま汁</p> <p>献立名</p>	
<p>盛りつけ図</p> <p>○お椀2種類 (大…ピンク) (中…グリーン)</p> <p>○皿1種類 大 あります。</p> <p>※牛乳は毎日提供されるため省略しています。</p>			<p>サラダ</p> <p>メンチカツ</p> <p>ごはん  中  大</p>	
<p>5 800kcal 16% 3.3g</p> <p>ガーリックチーストースト 牛乳 野菜のスープ煮 湘南ゴールドフルーツポンチ</p>	<p>6 820kcal 16% 3.5g</p> <p>ナン 牛乳 キーマカレー かぼちゃチーズコロッケ ツナサラダ </p>	<p>7 853kcal 13% 2.5g</p> <p>十五夜献立 9/10(土)が十五夜です</p> <p>ごはん 牛乳 お月見ハンバーグ しょうががあえ たぬき汁 お月見みたらし団子</p>	<p>8 800kcal 15% 2.5g</p> <p>黒パン 牛乳 オムレツ ペンネアラビアータ  麦入り野菜スープ</p>	<p>9 816kcal 13% 2.3g</p> <p>ごはん 牛乳  かつおフライ きんぴら じゃがいものみそ汁</p>
<p>フルーツポンチ  中</p> <p>スープ煮  大</p>	<p>サラダ</p> <p>コロッケ</p> <p>カレー  大</p>	<p>しょうががあえ  団子</p> <p>ハンバーグ</p> <p>ごはん  中  大</p>	<p>パンネ</p> <p>オムレツ</p> <p>スープ  大</p>	<p>きんぴら</p> <p>かつおフライ</p> <p>ごはん  中  大</p>
<p>12</p> <p>体育祭代休</p>	<p>13 826kcal 13% 2.3g</p> <p>美味(おい)しおメニュー</p> <p>ごはん 牛乳 ハッシュドビーフ 大根の梅ドレッシングサラダ</p>	<p>14 822kcal 16% 2.4g</p> <p>ごはん 牛乳 ポークキューマイ チンジャオロースー わかめスープ</p>	<p>15 838kcal 18% 3.6g</p> <p>ココアパン 牛乳 フランクフルトトマトソース コールスローサラダ イタリアンスープ</p>	<p>16 829kcal 14% 2.3g</p> <p>茨城を味わおう(梨)</p> <p>ごはん 牛乳 マーボー茄子 春雨サラダ 果物(梨)</p>
<p></p>	<p>サラダ</p> <p>ハッシュドビーフ  大</p> <p>ごはん  中</p>	<p>青椒肉絲</p> <p>しゅうまい 3個</p> <p>スープ  大</p> <p>ごはん  中</p>	<p>サラダ</p> <p>フランクフルト</p> <p>スープ  大</p>	<p>サラダ  大</p> <p>ごはん  中</p> <p>カップに盛りつける 梨 マーボー茄子</p>
<p>19</p> <p>敬老の日</p> <p></p>	<p>20 828kcal 15% 1.9g</p> <p>ごはん 牛乳 あじフライ  ゴーヤチャンプルー けんちん汁</p>	<p>21</p> <p>市新人戦</p> <p></p>	<p>22</p> <p>市新人戦</p> <p></p>	<p>24</p> <p>秋分の日</p> <p></p>
<p>ゼリー</p> <p>サラダ  大</p> <p>シチュー</p>	<p>ひじき</p> <p>もうかフライ</p> <p>ごはん  中  大</p>	<p>しょうががあえ</p> <p>鶏肉</p> <p>スタミナ焼き</p> <p>ごはん  中  大</p>	<p>ヨーグルト</p> <p>サラダ  大</p> <p>焼きそば</p>	<p>塩昆布あえ</p> <p>さんま塩焼き</p> <p>ごはん  中  大</p> <p>豚汁</p>
<p>コッペパン メープルジャム 牛乳 さつまいもの米粉シチュー  寒天入りヘルシーサラダ ぶどうゼリー</p>	<p>27 895kcal 15% 2.5g</p> <p>ごはん 牛乳 もうか西京みそフライ  ひじきの炒め煮 麩のすまし汁</p>	<p>28 794kcal 16% 2.3g</p> <p>ごはん 牛乳 鶏肉のスタミナ焼き 野菜とツナのしょうががあえ さつまいも汁 </p>	<p>29 788kcal 18% 2.9g</p> <p>ミニコッペパン 牛乳 那珂湊焼きそば 枝豆サラダ ヨーグルト</p>	<p>30 800kcal 14% 2.2g</p> <p>ごはん 牛乳 さんまの塩焼き  塩昆布のごまあえ 豚汁</p>