



8・9月の献立



<p>☆平均栄養量(小学校4年生)☆</p> <ul style="list-style-type: none"> エネルギー 600kcal たんぱく質 25.8g 脂質 17.0g カルシウム 354mg 食物繊維 5.0g 食塩相当量 2.0g 		8月30日(水)	31日(木)	9月1日(金)
		ハヤシライス 牛乳 チーズサラダ	ごはん 牛乳 鯖の塩焼き 茎わかめのきんぴら かぼちゃのみそ汁	ごはん 牛乳 キムチ肉じゃが もやしのナムル
4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)
ごはん 牛乳 鶏肉のごまみそ炒め 冬瓜汁	ごはん 牛乳 (小)ポロニアソーセージ (保幼中)豚肉とごぼうのつくね 大根のサラダ キャベツのミルクスープ	ごはん 牛乳 肉団子の甘酢炒め チョレギサラダ (中)すりりんごゼリー	ごはん 牛乳 鱈のムニエル 切り昆布と大豆の炒り煮 なすのみそ汁	ごはん 牛乳 高野豆腐の卵とじ 小松菜とコーンの和え物 手づくりふりかけ
11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)
いりこ菜めし(少なめ) 牛乳 お好み焼き ブロッコリーのごま風味 大根のコンソメスープ	ごはん 牛乳 えびと豆腐のチリソース煮 ささみともやしのサラダ 梨	そばろごはん 牛乳 青じそ和え もずく汁	ごはん 牛乳 筑前煮 野菜と竹輪の和え物	ごはん 牛乳 わにの甘酢漬け 切り干し大根の煮物 じゃがいものみそ汁 【食育の日】
18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)
【敬老の日】	ごはん 牛乳 厚揚げの中華炒め チンゲンサイの中華和え	夏野菜のカレーライス 牛乳 枝豆サラダ (小)すりりんごゼリー	ごはん 牛乳 ハーブチキン コーンポテト トマトと卵のスープ	ごはん 牛乳 ししゃもの香味揚げ そうめんかぼちゃの酢のもの みそけんちん汁
25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)
ごはん 牛乳 鶏肉と白いんげんのトマト煮 わかめサラダ	ごはん 牛乳 がんと冬瓜の煮物 五色和え	ごはん 牛乳 (小)豚肉とごぼうのつくね (保幼中)ポロニアソーセージ おからサラダ えのきのみそ汁	ごはん 牛乳 八宝菜 からし和えビーフン	ごはん 牛乳 鱈のかば焼き風 アーモンド和え 月見汁 【月見献立】

※物資納入の都合等により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

8・9月 給食だよ

安芸高田市給食センター
2023年 8・9月

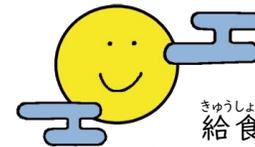
早起き・早寝・朝ごはんを習慣づけよう



夜遅くまで勉強をして睡眠時間が少なかったり、体内時計のリズムが乱れたりすると、体調をくずしやすくなります。早起き早寝で十分な睡眠時間を確保して、朝は太陽の光を浴びて朝ごはんを食べ、体内時計のリズムをととのえることが大切です。規則正しい生活習慣を心がけましょう。

朝食ぬきはさまざまな不調の原因です

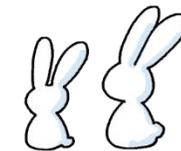
朝食をぬくとエネルギーや栄養素が補給できず、午前中にうまく体温を上げることができません。体温が低いことで、物事に集中できない、いらする、だるくなるなどの心身の不調が起こることがあります。午前中の授業に集中するためにも、栄養バランスのとれた朝食を毎日とる習慣をつけることが大切です。



給食では、食文化や季節を感じられるような行事食や食べ物を出しています。

9月の行事といえばお月見がありますね。お月見は、月をながめながら、作物の収穫を喜び、自然の恵みに感謝をする行事です。

給食にも安芸高田市でとれたたくさんの自然の恵みを使っていますよ。



九月二十九日は、お月見にちなんで月見献立がでるよ。お楽しみに