

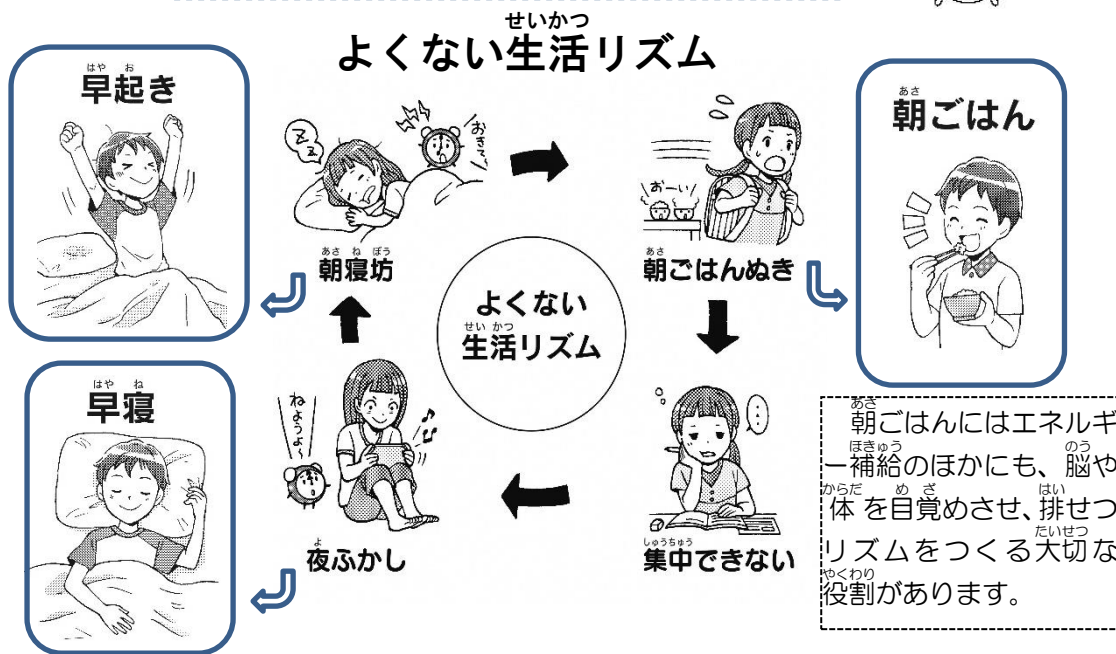


給食だより

小千谷市学校給食センター
2023年 9月

今月のめあて 生活リズムを整えよう

生活リズムの整え方



寝る前にテレビやスマートフォンなどの強い光を見ると、睡眠を促すホルモンが出ていくるので、避けるようにし、早めに寝るように心がけましょう。

★早寝、早起きをして、決まった時刻に朝ごはんを食べることからリズムを整えよう！

★9月の「おちやっ子わくわくメニュー」のテーマは

「ま・ご・わ・や・さ・し・い」



まめ・ごま・わかめ(海藻)・やさしい・さかな・しいたけ(きのこ)・いも

「まごわやさしい」という言葉が、昔から食べられてきた伝統の和食に欠かせない食材の頭文字を並べたものです。日本人の体に合った優しい食材として、私たちの健康を支えてきました。

15日のおちやっ子わくわくメニューは「まごわやさしい」食材を取り入れました。お楽しみに！

月	火	水	木	金
		9月25日は千田中 1年A組リクエストメニュー 「1年A組 スペシャル健康メニュー」です。 衛生委員会の健康調査で千田中の健康NO1になったクラスからのリクエストです。 ※27日の「アップルシャーベット」は千田中1年A組のリクエストです。	September	1 わかめとじゃこのサラダ / ポークシュウマイ2こ ごはん / まいご豆腐麻婆豆腐 670kcal/26.8g/2.4g 802kcal/32.1g/2.9g 827kcal/32.7g/2.9g
4 しょうゆ / フレンチ / ごはん 688kcal/31.4g/2.2g 814kcal/35.0g/2.4g 839kcal/35.6g/2.4g	5 2年なし ↑牛乳のマークです。 *都合により、献立の内容を一部変更することがあります。ご了承ください。	6 2年なし ゆかり和え / ますの神楽 / 南蛮みそマヨ焼き ごはん / けんちん汁 650kcal/29.0g/1.8g 762kcal/32.0g/2.2g 787kcal/32.6g/2.2g	7 さつまいもチップス / 大根サラダ / なすのミートソース / ソフトめん 686kcal/26.4g/2.6g 814kcal/31.2g/3.0g 814kcal/31.2g/3.0g	8 冷凍みかん / ビビンバの具 / ①肉みそ ②野菜ナムル / ①肉みそ ②野菜ナムル / 春雨わかめスープ 665kcal/23.7g/2.3g 789kcal/27.8g/2.8g 814kcal/28.4g/2.8g
11 東中・千田中・片貝中 おひたし / ししゃもの立田揚げ(2尾) / ごはん / なすのカレースープ 647kcal/25.5g/2.2g 764kcal/28.4g/2.5g 789kcal/29.0g/2.5g	12 紙コップに盛り付け フルーツポンチ / カラフル肉みそ丼(麦ごはん) / あさり入りワンタンスープ 659kcal/26.6g/2.4g 787kcal/31.0g/2.7g 812kcal/31.6g/2.7g	13 大豆もやし / ナムル / 生揚げと豚肉のみそ炒め ごはん / なめこのみそ汁 636kcal/26.7g/2.2g 760kcal/31.7g/2.8g 785kcal/32.3g/2.8g	14 春雨のツナマヨサラダ / チキンのハーブ焼き / いちごジャム / コッペパン / もずくスープ 716kcal/30.9g/2.3g 849kcal/36.5g/2.8g 849kcal/36.5g/2.8g	15 おちやっ子わくわくメニュー まごわやさしいメニュー ひじきと大豆のサラダ / さばの立田揚げ / ごはん / 秋の恵みみそ汁 685kcal/29.7g/1.9g 793kcal/32.2g/2.2g 818kcal/32.8g/2.2g
18 敬老の日 けいろうひ	19 振替休業日 ふりかえきゆうぎょうび	20 中華 / きんぴら / れんこん / ハンバーグ ごはん / かぼちゃのみそ汁 658kcal/23.2g/2.4g 786kcal/27.2g/2.9g 811kcal/27.8g/2.9g	21 梨 / わかめとツナの和え物 / さかさカレー(カレー麦ごはん / ホワイト肉) / ごはん / 真だくさんみそ汁 666kcal/21.6g/2.5g 800kcal/25.6g/3.2g 825kcal/26.2g/3.2g	22 和風マカロニ / サラダ / オムレツ / きのごソース 686kcal/24.8g/1.7g 812kcal/28.9g/2.3g 827kcal/29.5g/2.3g
25 ★千田中1Aリクエスト かいせう / 海菜 / 鶏のから揚げ / ごはん / とんじり豚汁 699kcal/27.3g/2.1g 808kcal/31.5g/2.3g 833kcal/32.1g/2.3g	26 マヨ和え / れんこんと豚肉のピリ辛炒め / ごはん / さつまいものみそ汁 646kcal/22.7g/1.6g 771kcal/26.6g/2.1g 796kcal/27.2g/2.1g	27 アップルシャーベット / ダブルポテトサラダ / ごはん / 五目チャーハン / 豆腐と卵の中華スープ 558kcal/20.0g/2.0g 748kcal/24.2g/2.7g 773kcal/24.8g/2.7g	28 豆とじゃこのサラダ / ローストポテト / きのこ / きつね汁 / 大麥めん 671kcal/28.7g/3.2g 800kcal/34.0g/4.0g 800kcal/34.0g/4.0g	29 しゅうごや十五夜ゼリー / カラフルレバー / ごはん / つきみだんごころ月見団子汁 703kcal/22.6g/1.4g 828kcal/26.0g/1.7g 853kcal/26.6g/1.7g