

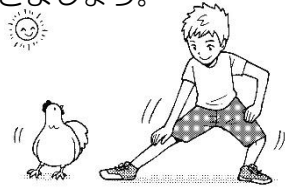
8・9月 給食だより

小千谷市学校給食センター
2021. 8・9月

今月のめあて 生活リズムを整えよう

2学期を充実させるために、心身ともに元気に学校生活を送っていききたいものです。そのためには、休み中に少しのんびり気分だった生活を元のペースに戻していきましょう。

生活リズムの整え方



★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！

朝余裕をもって起きる
ことで日の光を浴び、セロトニンという脳内物質が分泌され、脳と体が目覚めます。また心のバランスを整えることにもなります。

よくない生活リズム

朝起きた時は、エネルギーが不足した状態です。朝ごはんを食べると、エネルギーが補給され、体温が上がり、胃腸も働き、元気に1日が始められます。

朝寝坊 → **よくない生活リズム** → 朝ごはんぬき

夜ふかし → **よくない生活リズム** → 朝ごはん食べて登校！

朝ごはん

★9月の「おちゃ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。

17日のおちゃ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
8月30日	8月31日	9月1日	9月2日	9月3日
ゴーヤ コーン チャンプル しゅうまい ごはん もずく スープ	おかか ぶたにく サラダ ケチャップ炒め ごはん なめこの みそ汁	糸うりの さばの サラダ みそ煮 ごはん とんじる 豚汁	れいとう 冷凍みかん なつやすい 夏野菜 チップス ゆで中華 ごはん みそ スープ	ひじきとお豆のサラダ か破うきもつ (紙容器に盛り付ける) カラフル フルーツ 肉みそ丼 むぎ(麦ごはん) ポンチ
804kcal/36.2g/2.5g	654kcal/26.9g/2.2g 782kcal/32.7g/2.2g 807kcal/33.6g/2.2g	685kcal/31.8g/2.3g 790kcal/34.4g/2.7g 815kcal/35.0g/2.7g	718kcal/24.8g/2.3g 855kcal/29.2g/2.9g 880kcal/29.8g/2.9g	719kcal/32.4g/2.1g 819kcal/37.5g/2.5g 834kcal/38.1g/2.5g
9月6日	9月7日	9月8日	9月9日	9月10日
もやし とり ナムル 鶏の から揚げ ごはん たまご 卵スープ	きぼう かいそう 目峰 海藻こんにゃく 2こ サラダ ひよこ豆入り ドライカレー (麦ごはん)	まめい 豆入り きんぴら ごはん 生揚げの そぼろ煮	だい 大豆とひじきの コーン チーズ焼き サラダ メイプルシロップ 豆腐スープ ジャハパン	いそ 磯マヨ サメの あ和え やくみ 薬味ソース ごはん どさんこ スープ
690kcal/25.2g/2.3g 820kcal/31.5g/2.7g 845kcal/32.1g/2.7g	705kcal/24.3g/2.2g 851kcal/28.5g/2.7g 876kcal/29.1g/2.7g	657kcal/28.3g/1.6g 783kcal/33.7g/2.1g 808kcal/34.3g/2.1g	617kcal/26.6g/2.6g 812kcal/34.4g/3.4g 837kcal/35.0g/3.4g	754kcal/26.8g/2.6g 854kcal/29.8g/3.1g 879kcal/30.4g/3.1g
9月13日	9月14日	9月15日	9月16日	9月17日
ふりかえ きゅうぎょうび 振替休業日 マーボー 生揚げ丼 むぎ(麦ごはん)	なし じゃこ 梨 キャベツ マーボー 生揚げ丼 むぎ(麦ごはん)	きりざい くるま 車麩の あげ煮 2個 ごはん チゲ風 とんじる 豚汁	ひじきの 青のり ゴマネース ポテト サラダ 大麦めん きつね汁	おちやっ子わくわくメニュー まごわやさしいメニュー あおな 青菜の さばの あ和え おろしソース わかめ入り いもの 豆ごはん みそ汁
	663kcal/25.3g/2.5g 782kcal/29.4g/3.2g 807kcal/30.0g/3.2g	659kcal/23.4g/2.3g 789kcal/27.3g/2.7g 814kcal/27.9g/2.7g	686kcal/27.3g/2.9g 818kcal/32.4g/3.7g 843kcal/33.0g/3.7g	651kcal/28.6g/2.6g 771kcal/33.4g/3.1g 795kcal/34.0g/3.1g
9月20日	9月21日	9月22日	9月23日	9月24日
けいろう ひ 敬老の日 わかめとツナのお月見 和え物 蒸し ごはん トック スープ	わかめとツナのお月見 和え物 蒸し ごはん トック スープ	だいず 小豆とひじきの 揚げ煮 (紙容器に盛り付ける) キムチ 中華卵 チャーハン スープ	しゅうぶん ひ 秋分の日 ごはん ぎつまいも おしる	東中2Aリクエスト アップルシャベット セルフかつどん しょうゆ トンカツ フレンチ こぶろきぎ 目袋刻みのり ごはん ぎつまいも おしる
	677kcal/26.7g/2.3g 813kcal/32.1g/3.0g 838kcal/32.7g/3.0g	631kcal/25.8g/1.9g 749kcal/30.8g/2.4g 774kcal/31.4g/2.4g	基準値 650kcal/26.8g/2.0g未満 基準値 817kcal/33.7g/2.5g未満 基準値 883kcal/36.4g/2.5g未満	754kcal/26.1g/1.9g 783kcal/30.7g/2.3g 808kcal/31.3g/2.3g
9月27日	9月28日	9月29日	9月30日	
もやしの オムレツ 昆布和え きのことソース ごはん こんさい 根菜の そぼろ煮	アーモンド ますの あ和え や 照り焼き ごはん カレー 肉じゃが	いと 糸うりと コーンの サラダ とろろ 豆腐 ハンバーグ ごはん あきやさい 秋野菜の とうろろにゆでる 豆乳汁	さっぱり レバーの おひたし ケチャップ和え ごはん ふ 麩の みそ汁	↑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。
629kcal/21.4g/1.6g 752kcal/25.0g/2.0g 777kcal/25.6g/2.0g	646kcal/30.2g/2.4g 752kcal/33.0g/2.9g 779kcal/33.6g/2.9g	689kcal/25.4g/2.2g 825kcal/30.3g/2.8g 850kcal/30.9g/2.8g	660kcal/24.7g/1.9g 793kcal/29.2g/2.2g 818kcal/29.8g/2.2g	