

9月 はいぜんひょう

嬉野学校給食センター

月	火 1	水 2	木 3	金 4
	ほうれんそうのソテー いりどりやさいと キャベツの パンチカツ ごはん はるさめスープ	あかうおのこみだれかけ おかかあえ ごはん なすのみそしる	ホイコウロウ むぎごはん とうがんの らゆつかスープ	イタリアンサラダ ミルクパン キーマカレー
	9月1日は、防災の日です。1923年 かんとうだいしんさいやらい ひ こ に起きた関東大震災に由来する日です。 くみんひとりがい じんしき つよ 民1人ひとりが災害への認識を高め、 ぼうさいしき たか もくき 防災意識を高めることを目的とされる 日です。	みそ汁は熱中症予防によいので、 ぜひ朝ごはんにみそ汁を食べてき ましょう。	ねんねん あつ あめ やさい と 年々、暑さや雨などで野菜が採れ にくくなってきていますが、とう がんや玉ねぎ、じゃがいもが嬉野 で取れていますよ。	カレーの隠し味として、黒糖を つかって使っています。黒糖はサト ウキビという植物からできます。 おきなわけん ばんせいさんりょう おお 沖縄県が1番生産量が多いそうで すよ。
7	8	9	10 小学生:1こ 中学生:2こ	11
にくやさしいため さつまいも とうふの ごはん すましじる	ぶたひきにの ピリからどんぶり ちゅうかふう いそかあえ	さばのこみみそやき きんぴらごぼう ごはん あぶらあげの みそしる	あげしゅうまい チンジャオロース むぎごはん ワンタンスープ	キャベツのサラダ とんかつ ペンネとミートボール のトマトこみ
にぼし・かつお節・昆布などから とるだしは、日本料理にかかせま せん。今日は何だし使っているか わかりますか??	あつひはしよくがあらわれます。そんなときはひりつ 暑い日は食欲が落ちてしまい ます。そんな時はピリッと辛 い中華料理がおすすめです。	みそ汁は熱中症予防によい ので、ぜひ朝ごはんにみそ汁を 食べてきましょう。	つややかに輝く緑色のピーマ ンは、カロテンやビタミンCが 多く、肌をすべすべにした り、病気になるにくくしたり します。	キャベツはしんの部分には、 ビタミンC、外側にはビタミン Aが多く含まれています。 胃の調子を整えます。
14 うまかもん給食	15 轟小リクエスト給食	16	17	18
こーやいりやきにく きゅうりの そくせきづけ ごはん さつまじる	ハンバーガー さんしよくあえ ごはん カレー	マカロニサラダ レタスチャーハン かぼちゃスープ	はるまき あつあげとにら ひきにいたため むぎごはん じゃがいもの みそしる	だいこん サラダ かぼちゃとさつまいものコ ロッケ ミルクパン コンソメスープ
さつまいもをおいしくさせる ためには、3が月くらい寝かせ ておくそうです。	今日は轟小学校のリクエスト給 食です。みなさんからよくリクエ ストされるメニューが勢揃いで す。次回のリクエスト給食もお楽 しみに!	かぼちゃは夏野菜の代表で す。カンボジアという国から 来ました。カンボジアがな まって「かぼちゃ」と名付け られたそうですよ。	にらにはビタミンやカリウムなど の栄養が豊富で、疲れやすい人 にはおすすめの食材です。	じゃがいもの緑色の皮や、芽 にはソラニンという毒がある ので、注意しましょう。
21	22	23	24	25
敬老の日	国民の休日	秋分の日	とりのからあげ しそひじきあえ むぎごはん ABCマカロニ スープ	ぶたしゃぶサラダ こくとうパン コーンスープ
人の体はエネルギーのもとに なる食べ物(ごはんやパン、う どん、いもなど)をしっかり食 べないとよく動かないので す。			朝ごはんをとらないと、エネル ギー不足で頭も体も動きません。 朝からきちんと食べてきましょ う。	トマトやにんじん等の色の濃い野 菜は緑黄色野菜といい、色の薄い 野菜と比べると栄養が豊富なん です。
28	29	30	生活リズムのととのえ方	
パンパンジー ごはん はっぼうさい	りっちゃんサラダ カレーピラフ やさいスープ	いわしのかんろに つけものとキャベツの ごまあえ ごはん けんちん汁	早起き、早寝をする 朝の光を浴びる 規則正しく食事をする 日中は活動的に過ごす 夜ふかしや朝寝坊な どは、日中の体調不良 や脳の働きにも影響を 与えます。早起き、早 寝を心がけましょう。 朝の光を浴びると、 わたしたちに備わって いる生体時計を地球の 1日24時間周期に合 わせることができます。 1日3回の食事をき ちんととり、朝食は決 まった時間にとること で、1日のリズムがつ くりやすくなります。 日中は、なるべく外 に出て、活動的にすこ す、夜によく眠るこ とができます。	