

<p>学校給食では、『学校給食地産地消推進事業』により県・市町村・JAグループの一部助成を受けています。</p> <p>○物資の都合等により、献立を一部変更することがあります。</p>	<p>食育の日</p> <p>9月は十五夜(別名いも名月)にちなんで「里芋のころ煮」と秋が旬の巨峰です。</p> 			
<p>3日(月)</p> <p>キャベツのソテー</p>  <p>とりにくのカレーパンこやき</p>  <p>くろパン ポテトスープ</p>	<p>4日(火)</p> <p>やきにく</p>  <p>ごもくきんぴら</p>  <p>むぎごはん ふのすましじる</p>	<p>5日(水)</p> <p>なし</p>  <p>ちゅうかサラダ</p>  <p>あげギョウザ こがたレーズンパン ラーメン</p>	<p>6日(木)</p> <p>さけのしおやき</p>  <p>ひじきのいために</p>  <p>むぎごはん(ゆかりふりかけ) だいにんのみそしる</p>	<p>7日(金)</p> <p>パイ</p>  <p>すふた</p>  <p>むぎごはん はるさめスープ</p>
<p>10日(月)</p> <p>かいそうサラダ</p>  <p>ハンバーグ</p>  <p>ハンズパン コーンスープ</p>	<p>11日(火)</p> <p>れいとうみかん</p>  <p>なすのにくみそかけ</p>  <p>こまつなの にびたし</p> <p>むぎごはん とうふのすましじる</p>	<p>12日(水)</p> <p>フルーツのゼリーあえ</p>  <p>オムレツ</p>  <p>こがたパン やきそば</p>	<p>13日(木)</p> <p>ししゃもごまあげ</p>  <p>ごもくまめ</p>  <p>むぎごはん(ふりかけ) とうがんじる</p>	<p>14日(金)</p> <p>ぶどうゼリー</p>  <p>ホキのからあげ</p>  <p>ナパンフライム キャベツスープ</p>
<p>17日(月)</p> <p>敬老の日</p> 	<p>18日(火) いい歯の日</p> <p>いかのこうらいやき</p>  <p>きりぼしだいこんのいためナムル</p>  <p>むぎごはん わかめスープ</p>	<p>19日(水) 食育の日</p> <p>きょうほう</p>  <p>さといものころに</p>  <p>ちくわのいそべあげ たまごうどん</p>	<p>20日(木)</p> <p>チンジャオロース</p>  <p>はるさめ サラダ</p>  <p>むぎごはん ワンタンスープ</p>	<p>21日(金)</p> <p>ヨーグルト</p>  <p>こまつなのソテー</p>  <p>ふくじんづけ</p> <p>むぎごはん あきやさいカレー</p>
<p>24日(月)</p> <p>振替休日</p> 	<p>25日(火)</p> <p>ぶたにくのあんからめ</p>  <p>じゃがいものにつけ</p>  <p>むぎごはん なすのみそしる</p>	<p>26日(水)</p> <p>オレンジ</p>  <p>もやしサラダ</p>  <p>さつまいもとごさかなのあげに ソフトめん ツナマトソース</p>	<p>27日(木)</p> <p>りんごゼリー</p>  <p>あつあげのおろしあんかけ</p>  <p>くわがめのいために</p> <p>むぎごはん かきたまじる</p>	<p>28日(金)</p> <p>さんまのたつたあげ</p>  <p>しおこんぶ あえ</p>  <p>くりこもくごはん きのごしる</p>

脳のエネルギーになる

体が目覚める

体温が上がる

排便を促す

血流がよくなる



朝食を食べて元気にすごそう!

朝ごはんを食べると体温が上がり、体全体が目覚めて元気に活動することができます。脳の活動に必要なエネルギーであるブドウ糖も補給され、集中力が高まります。また、よくかんで食べることで脳や消化器も目覚め、朝の排便にもつながります。規則正しい生活を送るためにも、朝ごはんは欠かせません。

朝ごはんをおいしく食べるためには...

早起きをする



早く起きると時間に余裕ができ、おなかすきます。

時間を決める



同じ時間に食べると、次第に習慣になります。

夜食は食べない



夜遅くに食べると、朝に食欲がわかきません。

伝えよう日本の味

「十五夜」

十五夜には、月をながめてきれいな月を楽しむとともに、スキヤダンゴ・栗や柿・梨などを供えて収穫を祝う意味もあります。特にこの時期に収穫される里芋を供えることから「いも名月」とも言われています。

今年の「十五夜」は、9月24日(月)です。19日(水)の給食では、「十五夜」にちなんで、「里芋のころ煮」が登場します。

お返し、みい

★給食レシピしょうかい★

ココアビーンズ

《材料》

- 乾燥大豆 (水でもどしてつかいます)
- あげ油
- 純ココア・・・大さじ1
- 砂糖・・・大さじ1
- だっし粉乳(スキムミルク)・・・大さじ1
- グラニュー糖・・・大さじ1と半分

《作り方》

- 水でもどした大豆を油であげる。(やけどに注意)
- ②を混ぜ合わせて①にまぶす