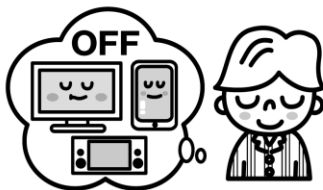


9月 きゅうしよくこんだて表

<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>1日(火)</p> <p>ビビンバ</p> <p>わかめスープ</p> <p>むぎごはん</p>	<p>2日(水)</p> <p>フルーツあえ</p> <p>フランクフルト</p> <p>こがたパン</p> <p>やきそば</p>	<p>3日(木)</p> <p>のりのつくだに</p> <p>ししゃものいそべあげ</p> <p>むぎごはん</p> <p>すましじる</p>	<p>4日(金)</p> <p>はちみつレモンゼリー</p> <p>かぼちゃのコロッケ</p> <p>カレーピラフ</p> <p>やさいスープ</p>	
	<p>7日(月)</p> <p>さけのハーブパンこやき</p> <p>くろパン</p> <p>ミネストローネ</p>	<p>8日(火)いい歯の日</p> <p>あじつけこごかな</p> <p>ぶたにくのごまあげ</p> <p>むぎごはん</p> <p>なすのみそじる</p>	<p>9日(水)</p> <p>とうにゅうアイス</p> <p>ぎょうざ</p> <p>ラーメン</p> <p>ラーメンのスープ</p>	<p>10日(木)</p> <p>にこみハンバーグ</p> <p>むぎごはん</p> <p>きのこじる</p>	<p>11日(金)</p> <p>いわしのなんぼんづけ</p> <p>むぎごはん</p> <p>すましじる</p>
	<p>14日(月)</p> <p>タンダーチキン</p> <p>ツイストパン</p> <p>ジュリエンスープ</p>	<p>15日(火)</p> <p>わかめふりかけ</p> <p>あつあげのそぼろあんかけ</p> <p>むぎごはん</p> <p>とうがんじる</p>	<p>16日(水)</p> <p>こまつなのソテー</p> <p>ココアきなこビーンズ</p> <p>ソフトめん</p> <p>ツナマトソース</p>	<p>17日(木)</p> <p>さわらのこうらいやき</p> <p>むぎごはん</p> <p>トックスープ</p>	<p>18日(金)食育の日</p> <p>なしゼリー</p> <p>とりのからあげ</p> <p>くりいりごもくごはん</p> <p>けんちんじる</p>
	<p>21日(月)</p> <p>敬老の日</p>	<p>22日(火)</p> <p>秋分の日</p>	<p>23日(水)</p> <p>かいそうサラダ</p> <p>オムレツ</p> <p>こがたこめパン</p> <p>ナポリタン</p>	<p>24日(木)</p> <p>れいとうみかん</p> <p>すぶた</p> <p>むぎごはん</p> <p>にらたまスープ</p>	<p>25日(金)</p> <p>ヨーグルト</p> <p>キャベツのソテー</p> <p>むぎごはん</p> <p>あきやさいカレー</p>
	<p>28日(月)</p> <p>ささみのレモンに</p> <p>レーズンパン</p> <p>はくさいスープ</p>	<p>29日(火)</p> <p>さんまのしおやき</p> <p>むぎごはん</p> <p>さといものみそじる</p>	<p>30日(水)</p> <p>ほうれんそうのおかか</p> <p>だいがくも</p> <p>こがたパン</p> <p>きつねうどん</p>	<p>9月 食育の日</p> <p>9月の食育の日は、今が旬の梨を使った『栗五目御飯』と岐阜県で採れた梨を使用して作られた『梨ゼリー』を提供します。</p>	

生活リズムを整えましょう

暑い夏は、朝起きられなかったり、何となく体がだるかったり、食欲がわかなくなったりと、体の不調を訴える人が多くなります。これは、生活リズムの乱れや、夏の疲れが主な原因です。体調を整えるには、朝起きたら太陽の光を浴びて、朝ごはんをしっかり食べることが大切です。夜は夜ふかししないで、早めに寝るように心がけましょう。



寝る前は、テレビやゲーム機、スマートフォンの使用はやめて、ゆったりとした気持ちで過ごしましょう。

伝えよう日本の味

《秋刀魚》

「秋刀魚」の脂には「EPA」や「DHA」など体に良い栄養素がたくさん含まれています。

《ぶどう》

ブドウ糖や果糖が豊富です。みずみずしさが特長で手軽に食べられる果実です。種のない「デラウェア」、緑色をした「マスカット」、「巨峰」は、他の「ぶどう」と比べて、実が大きく、果汁も多く甘いので「ぶどうの王様」と呼ばれています。

《梨》

ほとんどが水分でジューシーな甘さがあります。「梨」には、体の熱を下げたり、疲れを回復させたりする働きがあり、体をすっきりさせてくれます。

