

令和5年度 9月 給食献立表



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。

各務原市立川島中学校

○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。

1日(金)	
ぶどうヨーグルト	南瓜サンドフライ
カレーピラフ	マカロニスープ

4日(月) ひじきサラダ いちごジャム いかのカレーパン粉焼き 食パン キャベツのスープ	5日(火) 鰯の南蛮漬け 青梗菜の中巻炒め 麦ごはん ニラ玉スープ	6日(水) 冷凍みかん パンキンサラダ シナモンピーズ ソフト麺 ツナマトソース	7日(木) 豚肉の生姜炒め 野菜の煮物 麦ごはん 切干大根の味噌汁	8日(金)いい歯の日 鶏肉と高野豆腐の揚げがらめ 塩昆布和え 麦ごはん 湯葉のすまし汁
11日(月) ジャーマンポテト ささみのレモンソース 黒コッパン ミネストローネ	12日(火) 鮭の塩焼き ごぼうと牛肉の炒め煮 麦ごはん 茄子の味噌汁	13日(水) はちみつレモンゼリー ポテトのチリソース炒め 大根サラダ 中華麺 ラーメンのスープ	14日(木) 鶏肉の梅味噌焼き ほうれん草のおかか煮 麦ごはん 冬瓜汁	15日(金) ヨーグルト 野菜コロッケ ひじきご飯 けんちん汁
18日(月) けいろうのひ 	19日(火) 食育の日 りんごゼリー 小松菜のソテー 麦ごはん 秋野菜のカレー 福神漬け	20日(水) フルーツの杏仁和え 焼きフランクフルト 小型パン 焼きそば	21日(木) 秋刀魚のかば焼き風 里芋のごま味噌和え 麦ごはん 麩のすまし汁	22日(金) オレンジ 照り焼きハンバーグ 切干大根の煮物 麦ごはん じゃが芋の味噌汁
25日(月) ブルーベリージャム ごぼうサラダ 鶏肉のハーブ焼き 食パン 野菜スープ	28日(火) 鰯の味噌ネーズ焼き 五目豆 麦ごはん 根菜汁	27日(水) レモンムース 大根と厚揚げの煮物 ちくわの二色揚げ うどん麺 卵とじうどんの汁	28日(木) プルコギ 炒めナムル 麦ごはん わかめスープ	29日(金)十五夜 月見団子 鯖の竜田揚げ 栗入り五目ご飯 里芋の味噌汁

「早寝・早起き・朝ごはん」で、元気に過ごしましょう。

みなさんは、早ね・早起きをして、朝ごはんを食べていますか？ 睡眠時間を十分とって朝ごはんを食べて元気な一日をスタートさせましょう。

栄養バランスの良い朝ごはんをとることは、体力・集中力・学習能力にも大きな影響があります。朝から元気にスタートできるように早寝・早起き・朝ごはんを実践しましょう。



伝えよう日本の味

「十五夜」

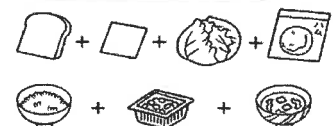
十五夜には、空をながめて、きれいな月を楽しむとともに、ススキや、だんご・栗や柿・梨など季節の果物を供えて、収穫を祝う意味もあります。

特にこの時期に収穫される里芋を供えることから「芋名月」とも呼ばれています。

今年の「十五夜」は、9月29日です。秋の夜空に浮かぶ美しい月を、ゆっくりながめてみましょう。



バランスよく食べよう！



☆ 朝ごはんには、脳を動かす役目があります
 脳はたくさんのエネルギーを必要とします。脳のエネルギー源はブドウ糖です。このブドウ糖は一度にたくさんとっても余った分を蓄え続けることはできません。朝・昼・夕の1日、3回の食事からしっかりとることが大切です。



☆ 朝ごはんを食べると、風ごはんの食べ過ぎを防ぎます
 朝ごはんを食べずにおなかのすいた状態で、風ごはんを食べると、一気に多く食べてしまいがちです。よく噛まずに多くの量を食べると胃や腸に負担がかかり、うまく消化できなくなってしまいます。



チェックしよう！

生活リズムをととのえるために(早ね・早起き)

- 毎日、朝ごはんを食べる。
- 早起きをして、朝の光を浴びる
- 毎日、ほぼ決まった時間に起きる。
- 1日3食、決まった時間に食べる。
- 風間は、できるだけ多くの光を浴びる。
- 寝る前までテレビを見ていたり、パソコンや携帯電話などを使用したりしないようにする。
- 寝る時は、部屋を暗くして眠る。