



2022年 8・9月 こんだてよていひょう

各務原市学校給食センター

月	火	水	木	金
8/29 ドライカレー かぼちゃサラダ むぎごはん ようふうわかめスープ	8/30 やきギョウザ(2こ) きりほしだいこんのちゅうかいため ちゅうかめん しおラーメンのスープ	8/31 オレンジ イワシのしょうがに キャベツのゆかりあえ むぎごはん モロヘイヤのみそしる	1 ハンバーグのケチャップソースかけ イタリアンサラダ こめこいりパンズパン ポテトスープ	2 れいとうみかん さんしょくそぼろ(卵・大豆・麦) だいこんとあつあげのもの むぎごはん ゆばのすましじる
5 れいとうパン ぶたキムチ チンゲンサイのナムル むぎごはん もずくスープ	6 やさいジュース ベーコンチーズオムレツ(卵・乳・大豆・豚) コーンもやし こがたコッパン やきそば	7 ぶどうゼリー サワラのてりやき じゃがいものきんぴら むぎごはん えのきのみそしる	8 いい歯の日 だいずとこざかなのごまがらめ ごぼうサラダ こくとうコッパン ミルクスープ	9 お月見の献立 おつきみゼリー こまつなのおかかあえ こもちシヤモのフライ(小2こ・中特3こ) さといもごはん
12 なし キャベツのソテー むぎごはん ハッシュドポーク	13 エビシュウマイ(2こ) かいそうサラダ ちゅうかめん タンタンメンのスープ(豚・大豆・鶏・麦)	14 サバのおろしだれ ごましおこんぶあえ むぎごはん なすのみそしる	15 モチアイス(乳・大豆) チリコンカン にんじんサラダ ピタパン きのこスープ	16 食育の日 きょうほう サンマのかばやきふう ちくぜんに むぎごはん とうがんじる
19 9月の岐阜県産の食材 トマト しいたけ なす こまつな	20 フローズンヨーグルト ちくわのいそべあげ(小2こ・中特3こ) チンゲンサイのびたし うどん にくうどんのつゆ	21 りんご はんべんのしょうがやき ひじきのスパイスいため むぎごはん けんちんじる	22 とりにくのかおりやき パンネのトマトソース ツイストパン パンキンスープ	23 * いい歯の日は歯により食材や噛みこたえのある料理が登場します。 * 材料の都合により、献立内容を変更する場合があります。 * 海(川)でとれる物には、まれにエビやカニが混入していることがあります。 * 揚げ物に使用する油(キャノーラ油)は、一回限りの使いきりではありません。 * シヤモ等の1尾魚は、魚卵を持っていることがあります。
26 オレンジ こまつなのソテー むぎごはん あきやさいカレー	27 ハニーかぼちゃ グリーンサラダ ソフトめん ツナトマトソース	28 マスカット サケのちゃんちゃんやき イカのわらういため むぎごはん とうふのすましじる	29 ポテトカップグラタン(大豆) マンナンサラダ ジャム しょくパン にくだんごスープ	30 はるまき あつあげのチリソースいため なめし うすらたまごのスープ

朝ごはんを元気に一日をスタートしよう

朝ごはんを食べることで、体にはこんないいことがあります。

頭を動かす役目があります
朝ごはんを食べないと、脳のエネルギー源が足りなくなり午前中ぼんやりしがちになります。しっかりごはんやパンなどの主食を食べて、お昼まで脳にエネルギーを送りましょう。



一日のエネルギー量を満たす
朝ごはんだけの話ではなく、食事を欠かすと、一日に必要なエネルギー量が足りなくなることがあります。成長期は特に体が成長していますので、一日に必要な十分なエネルギー量をとりましょう。



昼の食べ過ぎを防ぐ
朝ごはんを食べずにおなかのすいた状態で、昼ごはんを食べると、一気に多く食べてしまいがちになります。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。



夜ふかしをしていませんか
遅い時間まで起きていると、朝は余裕をもって起きることができません。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。

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、おなかもちぎります。
- 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、ススキやだんご・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10日です。給食では、「十五夜」にちなんで、「里芋ごはん」と「お月見ゼリー」が登場します。

