

月	火	水	木	金
<p>2</p> <p>きょうほうゼリー ゆずドレッシングサラダ</p> <p>ニラそばろ井</p>	<p>3</p> <p>かみかみこんだて 高野豆腐の煮物</p> <p>かみかみきゅうりもみ</p> <p>麦ごはん 鶏ごぼうの甘辛揚げ</p>	<p>4</p> <p>オレンジ 和風サラダ</p> <p>ごはん 豚肉のバーベキュー炒め</p>	<p>5</p> <p>下ノ加江小4年生が考えた 朝ごはんこんだて</p> <p>味付けのり 元気サラダ プリの塩焼き</p> <p>ごはん わかめと豆腐のみそ汁</p>	<p>6</p> <p>じゃこアーモンド ほうれん草のナムル</p> <p>ごはん 豆腐の中華煮</p>
<p>9</p> <p>りんご 三色ピクルス</p> <p>ごはん 厚揚げと豚肉のみそ炒め</p>	<p>10</p> <p>かみかみこんだて</p> <p>ひきわり大豆あえ 豚肉のハニーマスタード焼き</p> <p>麦ごはん コンソメスープ</p>	<p>11</p> <p>湯水中2年生リクエスト</p> <p>とうもろこし りんごジュース</p> <p>コッパン からあげ 海藻サラダ</p>	<p>12</p> <p>オレンジ フレンチサラダ</p> <p>麦ごはん ポークカレー</p>	<p>13</p> <p>×五夜こんだて</p> <p>お月見だんご 小松菜のおかかあえ 魚のゆうあん焼き</p> <p>ごはん 田舎汁</p>
<p>16</p> <p>敬老の日</p>	<p>17</p> <p>かみかみこんだて</p> <p>ツナと野菜の酢の物 ちくわの石垣揚げ (小:2本、中:3本)</p> <p>麦ごはん さつまいもみそ汁</p>	<p>18</p> <p>梨ゼリー バンバンジーサラダ</p> <p>ちゃんぽんめん</p>	<p>19</p> <p>ひじきサラダ 豚肉のカレーソテー</p> <p>ごはん とろみスープ</p>	<p>20</p> <p>高知の食べ物いっぱいこんだて</p> <p>厚揚げの土佐煮 ピーマンのおひたし</p> <p>ごはん きびなごの柚子フライ</p>
<p>23</p> <p>秋分の日</p>	<p>24</p> <p>かみかみこんだて</p> <p>干し大根のサラダ 鶏肉のごまソースがけ</p> <p>麦ごはん ポークビーンズ</p>	<p>25</p> <p>青りんごゼリー 磯かあえ</p> <p>豚たま井</p>	<p>26</p> <p>オレンジ 枝豆サラダ</p> <p>ごはん 豚肉と野菜のソース炒め</p>	<p>27</p> <p>ほうれん草のごまあえ 魚のみそネーズ焼き</p> <p>ごはん きのこ汁</p>
<p>30</p> <p>キウイ しょうゆドレッシングあえ</p> <p>ハヤシライス</p>	<div style="border: 1px solid black; padding: 10px;"> <p style="text-align: center;">9月の学校給食目標</p> <p style="text-align: center; font-size: 2em;">規則正しい食生活をしよう</p> <div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 5px; text-align: center;"> <p>はやね はやおき あさごはん</p> </div> <div style="text-align: center;"> </div> </div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>朝ごはんは眠っていたからだにスイッチを入れる働きをします。9月5日は下ノ加江小4年生が7月に食育の授業で考えた「朝ごはん献立」が出ます。朝ごはんの参考にしてみましょう。また、朝ごはんをしっかりと食べるためには、はやね・はやおきをすることがポイントです。1日を元気にすごすことができるように、「はやね・はやおき・朝ごはん」を毎日続けましょう。</p> </div> </div>			

9月の学校給食目標

規則正しい食生活をしよう

はやね
はやおき
あさごはん

朝ごはんは眠っていたからだにスイッチを入れる働きをします。9月5日は下ノ加江小4年生が7月に食育の授業で考えた「朝ごはん献立」が出ます。朝ごはんの参考にしてみましょう。また、朝ごはんをしっかりと食べるためには、はやね・はやおきをすることがポイントです。1日を元気にすごすことができるように、「はやね・はやおき・朝ごはん」を毎日続けましょう。



9月よていこんだてひょう



2019年度

土佐清水市立学校給食センター《スマイル》

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー	
							たんぱく質	
							脂質	
							食塩相当量	
							小3,4年生	中学生
2月	ニラそぼろ丼	○	ゆずドレッシングサラダ きよほうゼリー	豚肉,牛乳	米,サラダ油,さとう, きよほうゼリー	たまねぎ,にんじん,しいたけ,にら,きゅうり,キャベツ,ゆず	672 kcal 22.4 g 19.3 g 1.0 g	800 kcal 26.7 g 22.9 g 1.3 g
3火	麦ごはん	○	鶏ごぼうの甘辛揚げ かみかみきゅうりもみ 高野豆腐の煮もの	牛乳,とり肉,さきいか,高野豆腐,煮干し	米,麦,かたくりこ,サラダ油,さとう,ごま	ごぼう,干しだいこん,きゅうり,にんじん,たまねぎ,ぶなしめじ,いんげん	668 kcal 28.8 g 19.3 g 2.1 g	816 kcal 34.9 g 22.9 g 2.6 g
4水	ご飯	○	豚肉のバーベキュー炒め 和風サラダ オレンジ	牛乳,ぶた肉	米,サラダ油,じゃがいも,さとう	たまねぎ,にんじん,ピーマン,キャベツ,きゅうり,だいこん,オレンジ	658 kcal 24.9 g 19.1 g 1.7 g	802 kcal 29.7 g 22.6 g 2.0 g
5木	ご飯	○	ブリの塩焼き 元氣サラダ わかめと豆腐のみそ汁 味付けのり	牛乳,ぶり,とり肉,昆布,宗田節,豆腐,わかめ,煮干し,みそ,のり	米,さとう,サラダ油	トマト,コーン,きゅうり,キャベツ,にんじん,たまねぎ,えのきたけ,こねぎ	667 kcal 32.1 g 23.2 g 2.7 g	819 kcal 39.7 g 28.3 g 3.5 g
6金	ご飯	○	豆腐の中華煮 ほうれん草のナムル じゃこアーモンド	牛乳,豆腐,豚肉,じゃこ	米,サラダ油,かたくりこ,ごま油,さとう,ごま,アーモンド	たまねぎ,にんじん,たけのこ,はくさい,しいたけ,こねぎ,もやし,ほうれん草	651 kcal 28.7 g 22.3 g 2.3 g	799 kcal 34.9 g 26.4 g 3.0 g
9月	ご飯	○	厚揚げと豚肉のみそ炒め 三色ピクルス りんご	牛乳,ぶた肉,厚揚げ,みそ	米,サラダ油,さとう,ごま	たまねぎ,キャベツ,にんじん,しいたけ,きゅうり,だいこん,りんご	672 kcal 27.3 g 21.8 g 1.2 g	824 kcal 33.0 g 26.2 g 1.5 g
10火	麦ごはん	○	豚肉のハニーマスタード焼き ひきわり大豆あえ コンソメスープ	牛乳,ぶた肉,大豆,ベーコン	米,麦,はちみつ,さとう	こまつな,もやし,にんじん,キャベツ,たまねぎ	666 kcal 26.5 g 25.0 g 2.6 g	828 kcal 32.6 g 30.8 g 3.5 g
11水	コッペパン	○	りんごジュース からあげ 海藻サラダ ゆでとうもろこし	とり肉,わかめ,寒天	コッペパン,かたくりこ,サラダ油,さとう	りんご,キャベツ,きゅうり,とうもろこし	531 kcal 18.3 g 19.7 g 1.6 g	656 kcal 23.3 g 25.3 g 2.1 g
12木	ポークカレー	○	フレンチサラダ オレンジ	ぶた肉,牛乳	米,麦,サラダ油,じゃがいも,さとう	たまねぎ,にんじん,キャベツ,きゅうり,オレンジ	665 kcal 21.6 g 21.2 g 2.2 g	819 kcal 26.0 g 25.6 g 2.9 g
13金	ご飯	○	ブリのゆであん焼き 小松菜のおかかあえ 田舎汁 お月見だんご	牛乳,ぶり,宗田節	米,さとう,さといも,こんにやく,お月見だんご	ゆず,こまつな,キャベツ,にんじん,だいこん,ごぼう,こねぎ	698 kcal 29.3 g 19.4 g 1.9 g	847 kcal 36.2 g 23.2 g 2.4 g
17火	麦ごはん	○	ちくわの石垣揚げ ツナと野菜の酢の物 さつまいものみそ汁	牛乳,ちくわ,ツナ,煮干し,みそ	米,麦,薄力粉,ごま,サラダ油,さとう,さつまいも	キャベツ,きゅうり,にんじん,たまねぎ,えのきたけ,こねぎ	650 kcal 23.1 g 16.5 g 2.7 g	812 kcal 29.0 g 19.3 g 3.6 g
18水	ちゃんぽんめん	○	パンバンジーサラダ 梨ゼリー	ぶた肉,牛乳,とり肉	中華めん,サラダ油,さとう,ごま油,ごま,梨ゼリー	キャベツ,にんじん,たまねぎ,きくらげ,きゅうり,もやし	510 kcal 26.5 g 14.6 g 1.4 g	638 kcal 33.3 g 16.8 g 1.8 g
19木	ご飯	○	豚肉のカレーソテー ひじきサラダ とろみスープ	牛乳,ぶた肉,とり肉,煮干し	米,サラダ油,さとう,ごま油,かたくりこ	たまねぎ,キャベツ,にんじん,きゅうり,もやし,ぶなしめじ,こねぎ	657 kcal 31.4 g 20.4 g 2.1 g	811 kcal 38.8 g 24.4 g 2.8 g
20金	ご飯	○	きびなごの柚子フライ ピーマンのおひたし 厚揚げの土佐煮	牛乳,きびなご,ちりめんじゃこ,厚揚げ,宗田節	米,かたくりこ,サラダ油,さとう,こんにやく	ゆず,ピーマン,もやし,にんじん,たけのこ,いんげん	630 kcal 27.5 g 18.8 g 1.7 g	776 kcal 33.8 g 22.2 g 2.4 g
24火	麦ごはん	○	鶏肉のごまソースがけ 干し大根のサラダ ポークビーンズ	牛乳,とり肉,大豆,ぶた肉	米,麦,さとう,ごま,かたくりこ,サラダ油,じゃがいも	キャベツ,きゅうり,干しだいこん,にんじん,たまねぎ	667 kcal 32.3 g 17.0 g 2.1 g	830 kcal 40.3 g 20.0 g 2.7 g
25水	豚たま丼	○	磯かあえ 青りんごゼリー	ぶた肉,たまご,牛乳,のり	米,こんにやく,サラダ油,さとう,青りんごゼリー	たまねぎ,にんじん,ぶなしめじ,こねぎ,キャベツ,ほうれん草	686 kcal 26.7 g 19.5 g 2.1 g	832 kcal 32.6 g 23.2 g 2.5 g
26木	ご飯	○	豚肉と野菜のソース炒め 枝豆サラダ オレンジ	牛乳,ぶた肉	米,ごま油,さとう	たまねぎ,ぶなしめじ,たけのこ,ピーマン,キャベツ,にんじん,もやし,きゅうり,えだまめ,オレンジ	638 kcal 27.2 g 19.3 g 1.4 g	780 kcal 33.2 g 22.6 g 1.8 g
27金	ご飯	○	魚のみそネーズ焼き ほうれん草のごまあえ きのこ汁	牛乳,ぶり,みそ,油揚げ,宗田節	米,さとう,ごま	ほうれん草,もやし,にんじん,だいこん,ぶなしめじ,えのきたけ,こねぎ	669 kcal 30.8 g 23.7 g 2.1 g	831 kcal 38.2 g 28.8 g 3.0 g
30月	ハヤシライス	○	しょうゆドレッシングあえ キウイ	ぶた肉,牛乳	米,サラダ油,じゃがいも,さとう,ごま油	たまねぎ,にんじん,マッシュルーム,グリーンピース,だいこん,キャベツ,きゅうり,きくらげ,キウイ	680 kcal 21.7 g 20.5 g 2.4 g	832 kcal 26.0 g 24.6 g 3.1 g

生活リズムをととのえる 早起き・早寝・朝ごはん

子どもの健やかな成長のためには、規則正しい生活習慣が必要です。生活習慣の乱れは、学習意欲や体力などの低下につながるといわれています。早起き・早寝・朝ごはんの習慣を身につけましょう。

早起き

朝の光を感じると覚醒を促す脳内物質のセロトニンが分泌され、日中に活動しやすくなります。



早寝

睡眠は、疲れを取ったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとしましょう。



朝ごはん

夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中、元気に活動するために、朝食をとしましょう。

