

令和5年

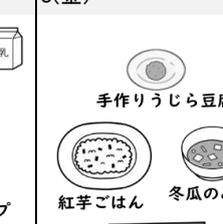
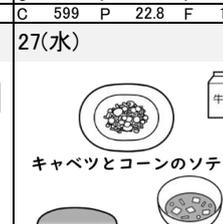
9月の予定献立表

※食物アレルギーのある児童・生徒は、給食を食べる前に裏面の「詳細献立表」で内容を必ず確認しましょう。
 ※家庭・学級においても毎日確認してください。
 ※材料・天候によって献立を変更することがあります。

食品群	体内でのほたらき
赤の食品	血や肉、骨をつくる
黄の食品	働く力や体温となる
緑の食品	体の調子をととのえる




学校給食の栄養基準量	C=エネルギー	P=タンパク質	F=脂質
	小学校 650	24	18
中学校	830	31	23

こ ん だ て	<h2 style="margin: 0;">生活リズムをととのえよう!</h2> <p style="margin: 0;">みなさんは夏休み中に、朝寝坊をしたり、朝ごはんをぬいたり、夜ふかしをしたりしていませんか？ しっかり勉強して運動するためには、食事、勉強、運動、睡眠などの日常生活を規則正しく行って、生活リズムをととのえることが大切です。</p>				<p>♪9月の欠食予定♪</p> <p>14日(木) 北小6年 15日(金) 北小6年 25日(月) 北小・島小</p> 	<p>1(金)</p>  <p>冷やし中華 (鶏糸卵、和え物) 野菜の生姜炒め</p> <p>C 557 P 27.6 F 14.7 C 660 P 32.6 F 16</p>
	小学校 中学校					
こ ん だ て	4(月)	5(火)	6(水)	7(木)	8(金)	
	 <p>くだもの もずく丼(ごはん) じゃがいものみそ汁</p>	 <p>岩石揚げ トマト雑炊 鶏肉のスタミナ炒め</p>	 <p>コールスローサラダ チリコンカン コッペパン あさり野菜のスープ</p>	 <p>じゃがマーボー ごはん 白菜の中華スープ</p>	 <p>手作りうじら豆腐 紅芋ごはん 冬瓜のみそ汁</p>	
小学校 中学校	C 519 P 19.2 F 14 C 623 P 22.2 F 15.3	C 446 P 21.5 F 19 C 507 P 24.6 F 20.9	C 579 P 24.8 F 21.2 C 662 P 28.3 F 23.6	C 532 P 22.9 F 16.2 C 641 P 26.5 F 18.1	C 517 P 20.9 F 17.3 C 590 P 23.8 F 19.1	
こ ん だ て	11(月)	12(火)	13(水)	14(木)	15(金)	
	 <p>くだもの 五目きんぴら ごはん 魚そうめん汁</p>	 <p>彩りサラダ チキンのハーブ焼き コーンピラフ ベジタブルスープ</p>	 <p>小魚のから揚げ 豚キムチうどん 玄米サラダ</p>	 <p>納豆みそ ナンクー小 ごはん アーサのすまし汁</p>	 <p>スクランブルエッグ なかよしパン 鶏肉と豆のシチュー</p>	
小学校 中学校	C 488 P 19 F 11.2 C 588 P 21.8 F 12.1	C 557 P 22.3 F 23.2 C 640 P 26 F 26.6	C 462 P 28 F 20.8 C 526 P 32.4 F 23.5	C 550 P 26.3 F 15.8 C 655 P 30.5 F 17.6	C 616 P 29.1 F 23.3 C 704 P 33 F 26.2	
こ ん だ て	18(月)	19(火)	20(水)	21(木) 琉球料理の日	22(金) トーク献立	
	 <p>敬老の日</p>	 <p>豆腐の野菜あんかけ かやくごはん すまし豚汁</p>	 <p>くだもの チャプチェ ごはん わかめスープ</p>	 <p>タビオカ アンダギー ウンチュー炒め ごはん ゆし豆腐</p>	 <p>クープイリチー ゴーヤーとモーイの甘酢和え 黒米ごはん イナムドゥチ</p>	
小学校 中学校	C 539 P 23.8 F 18 C 629 P 28.2 F 20.6	C 500 P 19.9 F 12.7 C 599 P 22.8 F 13.5	C 609 P 20.3 F 21.7 C 733 P 23.4 F 24.6	C 540 P 23.5 F 15.9 C 647 P 27.3 F 17.5		
こ ん だ て	25(月)	26(火)	27(水)	28(木)	29(金) 十五夜献立	
	 <p>シークワーサーカステラ チキンカツ(中のみ) ソース焼きそば 大根サラダ</p>	 <p>ブロッコリーサラダ ごはん ドライカレー</p>	 <p>キャベツとコーンのソテー コッペパン パンプキンポタージュ</p>	 <p>グルクンのアーサあんかけ 豚めし 野菜のみそ汁</p>	 <p>筑前煮 みたらし団子 ごはん もずくのすまし汁</p>	
小学校 中学校	C 648 P 27 F 26.1 C 733 P 29.9 F 29	C 596 P 19.7 F 24 C 716 P 22.7 F 27.3	C 610 P 22.7 F 22.9 C 700 P 25.8 F 25.8	C 608 P 28.6 F 21.2 C 695 P 33 F 23.8	C 499 P 19.7 F 9.5 C 596 P 22.7 F 9.8	

生活リズムをととのえる

早起き・早寝・朝ごはん

子どもたち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。この生活習慣が乱れると、学習意欲や体力、気力の低下などにつながると指摘されています。

早起き・早寝・朝ごはんの習慣をしっかりとしつけましょう。

はや お 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。

はや ね 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りましょう。

あさ 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。午前中は、元気に活動するために、朝食をとりましょう。