



8・9月の献立



8月30日(月)	31日(火)	9月1日(水)	2日(木)	3日(金)
ハヤシライス 牛乳 フレンチサラダ 冷凍みかん	ごはん 牛乳 いか天ぷら ひじきと大豆の炒り煮 かぼちゃのみそ汁	ごはん 牛乳 鶏肉のマーマレード ツナサラダ トマトと卵のスープ	ごはん 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 野菜とちくわの和え物	ごはん 牛乳 中華五目豆腐 バンバンジー
6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)
ごはん 牛乳 夏野菜のミートグラタン ブロッコリーのサラダ キャベツのスープ	赤しそごはん 牛乳 高野豆腐の卵とじ ちりめん酢のもの	ごはん 牛乳 鱈のフライ ごぼうのきんぴら もずくのみそ汁	ごはん 牛乳 豚肉の生姜焼き 菊花和え 麩のすまし汁	ごはん 牛乳 野菜と肉団子のスープ煮 枝豆サラダ
13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)
ごはん 牛乳 (保幼小)ポロニアソーセージ (中)夏野菜のミートグラタン 夏みかんサラダ マカロニスープ	ごはん 牛乳 がんもと野菜の煮物 ごまじゃこ和え (中)紅茶ゼリー	焼き鳥どんぶり 牛乳 貝柱と豆腐のすまし汁	ごはん 牛乳 厚揚げの中華炒め 辛し和えビーフン (小)紅茶ゼリー	ごはん 牛乳 わにの甘酢漬け こんぶまめ 昆布豆 相性汁 【食育の日】
20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)
【敬老の日】 	ごはん 牛乳 鮭の照り焼き そうめんかぼちゃの酢のもの つきみじる月見汁	ごはん 牛乳 チキンビーンズ シーザーサラダ	【秋分の日】 揚げぎょうざ もやしのナムル 冬瓜のスープ	ごはん 牛乳 揚げぎょうざ もやしのナムル 冬瓜のスープ
27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	☆平均栄養量☆ ・エネルギー 645kcal ・たんぱく質 26.3g ・脂質 17.9g ・カルシウム 348mg ・食物繊維 3.9g ・食塩相当量 2.1g
夏野菜のカレーライス 牛乳 アーモンドサラダ なし梨	ごはん 牛乳 鯖の塩焼き かみかみ和え えのきのみそ汁	ごはん(少なめ)牛乳 ちゃんぽんめん (小中)煮卵トッピング (保幼)煮鶏トッピング 豆と海藻のサラダ	ごはん 牛乳 鶏のすき焼き風 はりはり漬け	へいきんえいようりょう ☆平均栄養量☆ ・エネルギー 645kcal ・たんぱく質 26.3g ・脂質 17.9g ・カルシウム 348mg ・食物繊維 3.9g ・食塩相当量 2.1g

※物資納入の都合等により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

しょうがっこう ねんせい しょうじりょう そうとう あたい
 小学校4年生の食事量に相当する値です

8・9月 給食だよ!

安芸高田市給食センター
 令和3年(2021年)8・9月

夏休みが終わり、2学期が始まりました。朝食をとって残暑の2学期も乗り切りましょう。朝食は1日の元気の源です。朝食を食べると、午前中に活動するための準備が整います。朝食を抜くとエネルギー不足で集中力が欠けたり、疲れしたり、イライラしたりなどの影響があります。朝食を食べて1日のいいスタートを切りましょう。

朝食で3つのスイッチオン

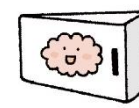


体のスイッチ



朝食をとると、寝ている間に不足したエネルギーや栄養素を補給することができ、体のスイッチが入ります。それにより、午前中に元気に動くことができるようになります。

脳のスイッチ



ご飯やパンを食べると、含まれている炭水化物の力で脳のスイッチが入ります。スイッチが入ることによってしっかりと頭が働くようになります。

おなかのスイッチ



朝食をとると、おなかのスイッチが入ります。腸が動き出すため、うんちがたくなります。朝食をとってお腹を働かせ、うんちを出しましょう。

朝食をしっかりと食べるために

朝食をしっかりと食べるためには、前日の夜の過ごし方も大切です。早く寝ると早く起きることにつながり、朝ごはんを食べる時間をしっかりととることができます。また、夜遅くまで起きていないことで、お菓子などの夜食もとらずにすみ、お腹がすいた状態で目覚めることができます。朝食をしっかりと食べるために早寝早起きの習慣をつけましょう。



季節の行事食を給食で

給食では、食文化や季節を感じられるように行事食を出しています。9月も9日(木)に重陽の節句にちなんで「菊花和え」、21日(火)に十五夜にちなんで「月見汁」を実施します。行事食を食べると食文化や季節を感じてみましょう。



いろいろな星がちりばめられていました。

7月には七夕メニューを味わいました。