

# 9月献立表

《給食目標》

生活リズムを整えよう

朝来市学校給食センター  
☎ 672-2801

月曜日 4日	火曜日 5日	水曜日 6日	木曜日 7日	金曜日 8日
コッペパン 牛乳 いかのバジル焼き 茎わかめのサラダ スープカレー	<b>【梁瀬中 希望献立】</b> 枝豆ごはん 牛乳 鶏肉のごまだれがけ きゅうりの浅漬け あさりのみそ汁 二十世紀梨	ごはん 牛乳 シイラのフライ ビーフンサラダ 夏野菜のスープ煮	ごはん 牛乳 豚肉のみそ黒糖焼き キャベツの梅風味 大根のすまし汁	<b>【かみかみデー】</b> コウノトリ米ごはん 牛乳 キスの香り揚げ ゴーヤチャンプル もち麦めんの汁 フローズンヨーグルト
11日	12日	13日	14日	15日
米粉丸パン 牛乳 手作りハンバーグ アーモンド和え 冬瓜のスープ	ごはん 牛乳 鮭の更紗揚げ 豚しゃぶサラダ 豆乳みそ汁	ごはん 牛乳 夏の五目たまご焼き 神鍋りんごのフルーツ和え わふう 和風ポトフ	<b>【大蔵小 希望献立】</b> キムチごはん 牛乳 明石だこのから揚げ 春雨サラダ ワンタンスープ 冷凍みかん	ごはん 牛乳 鶏そぼろ 即席漬け ゆばのすまし汁 豊岡ぶどう
18日	19日	20日	21日	22日
 <b>敬老の日</b>	<b>【ちゃすりんデー】</b> ごはん 牛乳 ささみの梅しそ揚げ じゃこピーマン なすのみそ汁	ごはん 牛乳 ホキのマヨネーズ焼き 小松菜のおひたし トマトのかき玉スープ	ハヤシライス (麦ごはん) 牛乳 えびとひじきのマリネ バナナ	ごはん 牛乳 鱈のみそパン粉焼き 厚揚げと野菜の和え物 根菜汁
25日	26日	27日	28日	29日
コッペパン 牛乳 卵のミートカップ ほうれん草のサラダ オニオンスープ プルーン	わかめごはん 牛乳 鯖の塩焼き 炒めなます 豆腐のすまし汁	<b>【トライやる献立】</b> ごはん 牛乳 南瓜コロッケ ピーマンの昆布和え 豚汁 夏みかんゼリー	ごはん 牛乳 鶏肉のチリソース チンゲン菜の中華和え 臭だくさんスープ	<b>【お月見献立】</b> ごはん 牛乳 鮭の照り焼き 枝豆ときゅうりの酢の物 白玉団子汁

## 生活リズム 乱れていませんか?

休み明けは、朝なかなか起きられなかったり、体のだるさや心の不調を感じたりする人が多くなります。その原因のひとつに、生活リズムの乱れが挙げられます。私たちの体には「体内時計」という機能があり、1日の活動に合わせて、体温や血圧、

ホルモンの分泌などを調整し、生活リズムを整えています。生活リズムを整えるには、起きたら朝の光を浴びること、朝ごはんをしっかり食べることが大切です。運動や睡眠時間にも気を付けて、規則正しい生活をしましょう。

### 生活リズムが整う朝の習慣



スマートフォンやゲーム機などの強い光は睡眠に影響します。寝る前に見るのはやめましょう。

※ 学校給食費の口座振替は毎月25日です。前日までに振替口座の残高の確認をお願いします。なお、学校給食費はお米・野菜など給食の材料代として使用しています。物資の都合で内容を変更する場合がありますが、ご理解ご協力をお願いします。

