



月	火	水	木	金
<p>・6日と27日は、中それぞれ欠食となるため同じ献立になります。「肉団子のもち米蒸し」に初挑戦！です。 ・9日は、「お月見献立」です。今年の十五夜は、9月10日。十五夜は、別名「芋名月」と呼ばれるため、のっぺい汁には、里芋を使います。黄金焼きは、月の美しさを表現します。 ・「松本の日」は、松本地域を代表する「鶏肉の山賊揚げ」や地域の野菜を使った「実だくさんみそ汁」です。</p>				
5	6	7	8	9
<p>牛乳</p> <p>ごはん 沢煮椀 鶏肉の甘酢あんかけ シャキシャキポテトサラダ</p>	<p>牛乳</p> <p>ごはん 白菜と鶏肉のスープ 肉団子のもち米蒸し 海藻サラダ 中学校欠食</p>	<p>牛乳</p> <p>丸パン オニオンポテトスープ マンダイのトマトソース 大豆のサラダ 小6欠食</p>	<p>牛乳</p> <p>1 ごはん マーボー豆腐汁 肉しゅうまい もやしのナムル 小2個 中3個</p>	<p>牛乳</p> <p>2 ごはん みそこんラーメン汁 いかナゲット かぼちゃサラダ 小6欠食</p>
12	13	14	15	16
<p>牛乳</p> <p>ごはん キムチスープ 厚揚げの野菜あんかけ 大根サラダ</p>	<p>牛乳</p> <p>ごはん はるさめスープ 魚とポテトの二色揚げ 三色こんにゃくサラダ 小5欠食</p>	<p>牛乳</p> <p>黒糖パン もやしのスープ スタッフドポテト コーン入りサラダ 梨 長野県産</p>	<p>牛乳</p> <p>ごはん 実だくさんみそ汁 鶏肉の山賊揚げ ごぼうサラダ 松本の日</p>	<p>牛乳</p> <p>9 お月見献立 ごはん のっぺい汁 シルバーの黄金焼き 昆布あえ お月見団子</p>
19	20	21	22	23
<p>敬老の日</p>	<p>牛乳</p> <p>わかめごはん さつまい カゴカマスの西京みそ漬け焼き おかかチーズあえ</p>	<p>牛乳</p> <p>米粉パン コーンシチュー 揚げささみのレモンソース トマト入りサラダ</p>	<p>牛乳</p> <p>ごはん 凍り豆腐のみそ汁 豚肉とうずら卵のうま煮 ひじきのサラダ 小6欠食</p>	<p>秋分の日</p>
26	27	28	29	30
<p>牛乳</p> <p>ごはん 豚汁 さばのうま煮 もやしのささみあえ</p>	<p>牛乳</p> <p>ごはん 白菜と鶏肉のスープ 肉団子のもち米蒸し 海藻サラダ 小学校欠食</p>	<p>牛乳</p> <p>アップルパン トマトのスープ チキンのコーンフ레이크焼き 寒天サラダ 小3欠食</p>	<p>牛乳</p> <p>ごはん 白菜のそばろ汁 肉じゃが ツナサラダ</p>	<p>牛乳</p> <p>ごはん 野菜スープ ホキフライタルタルソース キャベツのサラダ 小2・中学校欠食</p>

※ 行事は、変更になる場合があります。ご了承ください。



運動と栄養

スポーツの秋をむかえます。運動するためには、土台となる体づくりが大切です。体力をつけるためには、運動・休養・栄養のサイクルを上手にまわしていく必要があります。

運動を支える“栄養”と“休養”

体づくりのためには、毎日、質と量がととのった食事をすることが欠かせません。苦手な食べ物が多いと…栄養のかたよりが出てきます。さまざまな食べ物を食べて、体を作っていきますよう。

運動に使われたエネルギーを補給する。

たくさん運動したら十分休養を。運動と休養の“質”がいつも同じになるよう心がける。

どんなものをどのくらい食べたらいいの？給食は、「生きた教材」として、食べる量や食材について示しています。主食・主菜・副菜・汁もの・牛乳を献立の基本として、土台となる体づくりをしていきましょう。



栄養



休養(睡眠・ケア)

体を修復し、成長させるための栄養を補給する。基礎体力や筋力アップの材料も食事からとることが基本です。

