



| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|--|--|---|--|---|
|  <p>松本市公式チャンネル「松本のシンカ」です。市内5か所にある学校給食センターの再編を計画しています。右のQRコードを読み取ってぜひご覧ください。</p> | |  <p>かみかみ食材を使った献立</p>  <p>具だくさんみそ汁</p>  <p>季節を味わう献立</p> | <p>・19日は、「お月見献立」です。今年の十五夜は、9月29日です。 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。</p> | <p>1 牛乳</p> <p>ごはん みそこんラーメン汁 マンダイとポテトの二色揚げ 野菜のおかかあえ</p> |
| <p>4 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>5 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6・中学校欠</p> | <p>6 牛乳</p> <p>丸パン 野菜スープ ホキフライ キャベツのサラダ</p> | <p>7 牛乳</p> <p>ごはん 油揚げのみそ汁 三色そばろ 磯マヨサラダ 小11:45~</p> | <p>8 牛乳</p> <p>ゆかりごはん かきたま汁 ちくわの磯部揚げ ハリハリ漬け 小11:45~</p> |
| <p>11 牛乳</p> <p>ごはん キムチスープ チンジャオロース 野菜のナムル 小11:45~</p> | <p>12 牛乳</p> <p>ごはん 豆腐のみそ汁 さばのカレー焼き 三色こんにゃくサラダ 小11:45~</p> | <p>13 牛乳</p> <p>米粉パン じゃがいものスープ チキンカツマトソース もやしとツナのサラダ</p> | <p>14 牛乳</p> <p>ごはん 五目スープ おからとしめじの信州バーグ まぜっこサラダ 小11:45~ 松本の日</p> | <p>15 牛乳</p> <p>ごはん チキンカレー オムレツ 福神漬けあえ</p> |
| <p>18</p> <p>敬老の日</p> | <p>19 牛乳</p> <p>お月見献立 ごはん のっぺい汁 シルバーの黄金焼き 野菜のごまあえ みたらし団子</p> | <p>20 牛乳</p> <p>食パン・いちごジャム もやしのスープ チキンのコーンフレーク焼き ブロッコリー入りサラダ 小3欠食</p> | <p>21 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2・小6欠食</p> | <p>22 牛乳</p> <p>ごはん わかめスープ 回鍋肉 もやしのナムル 小1欠食</p> |
| <p>25 牛乳</p> <p>ごはん ワンタンスープ 厚揚げのチリソースがけ のり酢あえ</p> | <p>26 牛乳</p> <p>ごはん 白菜と鶏肉のスープ プルコギ炒め 海藻サラダ 小学校欠食</p> | <p>27 牛乳</p> <p>アップルパン オニオンポテトスープ 揚げささみのレモンソース 糸寒天サラダ</p> | <p>28 牛乳</p> <p>ごはん さつまいも汁 いわしのおかか煮 昆布あえ 小2・小4・中学校欠食</p> | <p>29 牛乳</p> <p>ごはん みだくさんのみそ汁 鶏肉の山賊揚げ ごぼうサラダ 小1・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のが欠かせません。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。

運動に使われたエネルギーを補給する。

栄養



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。

休養(睡眠・ケア)

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。



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。

