



# 8・9月の予定献立表

令和4年 8月 24日発行  
由利本荘市立東由利中学校

月	火	水	木	金
牛乳は毎日つきます。 献立は変更になることがあります。	<p>早寝・早起き・朝ごはんをしっかりとる生活を心がけて、夏休み明けも元気に過ごしましょう！</p>	<b>8月24日</b> カレーライス 福神漬け フルーツポンチ	<b>25日</b> ご飯 サバのみぞれ煮 落の炒め煮 根菜汁	<b>26日</b> 夏野菜丼 磯香サラダ 夕顔のスープ
<b>29日</b> ご飯 にらまんじゅう ポテトきんぴら いんげんのみそ汁	<b>30日</b> 夏野菜スパゲッティ シーザーサラダ みかんゼリー	<b>31日</b> ご飯 鶏肉のから揚げ ごま和え 生揚げのみそ汁	<b>9月1日</b> ガパオライス コールスローサラダ 春雨スープ	<b>2日</b> ご飯 きんぴら肉団子 ゴーヤチャンプル もずくスープ
<b>5日</b> 焼肉丼 切干と小松菜のナムル わかめのみそ汁	<b>6日</b> コッペパン(きりこみ入り) スティックハンバーグ ラタトゥイユ コンソメスープ	<b>7日</b> ゆかりご飯 カツオカツ アスパラのツナ和え 大根のみそ汁	<b>8日</b> ご飯 蒸しぎょうざ 麻婆なす 中華スープ	<b>9日</b>  ご飯 うさぎ型ハンバーグ ごまサラダ とん汁 お月見デザート
<b>12日</b> ご飯 イワシの梅煮 筑前煮 玉ねぎのみそ汁	<b>13日</b> タンメン メンマの炒め物	<b>14日</b> カレーライス 福神漬け 青じそサラダ 秋田県産りんごゼリー	<b>15日</b> ご飯 アジのレモン醤油煮 ひじきの炒め煮 ごまみそ汁 まごわやさしいメニュー	<b>16日</b> ごはん シュウマイ チンジャオロース チンゲンサイのスープ
<b>19日</b> <b>敬老の日</b> 	<b>20日</b> <b>振替休業日</b>	<b>21日</b> ご飯 サバの味噌煮 ごま和え 沢煮椀 まごわやさしいメニュー	<b>22日</b> そぼろ丼 野菜の塩昆布和え 山菜汁	<b>23日</b> <b>秋分の日</b> 
<b>26日</b> ご飯 豚肉の生姜炒め 野菜のゆず風味和え ピリ辛みそ汁	<b>27日</b> あんかけうどん ゴマドレサラダ	<b>28日</b> ご飯 さんまの蒲焼き 大根のそぼろ煮 じゃが芋のみそ汁	<b>29日</b> わかめご飯 スパイシーチキン もやしのナムル きゃべつのみそ汁	<b>30日</b> ハヤシライス 福神漬け フレンチサラダ アップルシャーベット

実践しよう！

## 早寝・早起き・朝ごはん



早寝	早起き	朝ごはん
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しましょう。	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。	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、元気に活動するために、朝食をとしましょう。

## 「まごわやさしい」のススメ

日本が長寿大国である秘密は、日本型食生活にあると言われています。その特徴は「まごはやさしい」食事です。

<b>ま</b> マメ(元気)に過ごすために欠かせないもの。それは大豆です。大豆の加工品も重要です。	<b>ご</b> ごまなどの種実類にはミネラルや体によい油、ビタミンEなどが豊富です。老化防止にも効果があります。	<b>わ(は)</b> カマやヒジキなどの海そうはカルシウムなどのミネラル、食物繊維が豊富です。
<b>や</b> 野菜は健康づくりにかせません。1食あたり生で両手いっぱい量を目安に食べよう。	<b>さ</b> 魚のあぶらで血液がサラサラに。魚を取り入れた食事で元気で健康的な生涯にしましょう！	<b>し</b> しいたけを含むきのこ類は食物繊維が多く、免疫力を高めてくれます。
<b>い</b> 芋類は、炭水化物の他、ビタミンCや食物繊維が多いです。お腹の調子をやさしく整えます。		