

~8・9月の予定献立表

令和4年 8月 24日発行 由利本莊市立東由利中学校

A	火	水	木	金
		8月24日	25日	26日
 牛乳は毎日つきます。	早寝・早起き・朝ごはん をしつかりとする生活を心	カレーライス	ご飯	夏野菜丼
献立は変更になることが	がけて、夏休み明けも元	福神漬け	サバのみぞれ煮	磯香サラダ
あります。	気に過ごしましょう!	フルーツポンチ	蕗の炒め煮	夕顔のスープ
			根菜汁	
29日	30日	31日	9月1日	2日
ご飯		ご飯		ご飯
にらまんじゅう	夏野菜スパゲッティ	鶏肉のから揚げ	ガパオライス	きんぴら肉団子
ポテトきんぴら	シーザーサラダ	ごま和え	コールスローサラダ	ゴーヤチャンプル
いんげんのみそ汁	みかんゼリー	生揚げのみそ汁	春雨スープ	もずくスープ
5日	6日	7日	8日	9日
焼肉丼	コッペパン(きりこみ入り)	ゆかりご飯	ご飯	ご飯 Marian
切干と小松菜のナムル	スティックハンバーグ	カツオカツ	蒸しぎょうざ	うさぎ型ハンバーグ
わかめのみそ汁	ラタトゥイユ	アスパラのツナ和え	麻婆なす	ごまサラダ
	コンソメスープ	大根のみそ汁	中華スープ	とん汁
				お月見デザート
12日	13日	14日	15日	16日
ご飯		カレーライス	ご飯	ごはん
イワシの梅煮	タンメン	福神漬什	アジのレモン醬油煮	シュウマイ
筑前煮	メンマの炒め物	青じそサラダ	ひじきの炒め煮	チンジャオロース
玉ねぎのみそ汁		秋田県産りんごゼリー	ごきみそ汁 まごわやさしいメニュー	チンゲンサイのスープ
10.0	20.0	21.0		22 0
19日	20 日	21日 ご飯	22 日	23日
敬老の日	振替休業日	サバの味噌煮	そぼろ丼	44400
数七の口	派首仆未口	ごま和え	野菜の塩昆布和え	秋分の日
		沢煮椀 まごわやさしいメニュー	山菜汁	3
26日	27日	28日	29日	30日
ご飯		ご飯	わかめご飯	ハヤシライス
豚肉の生姜炒め	あんかけうどん	さんまの蒲焼き	スパイシーチキン	福神漬什
野菜のゆず風味和え	ゴマドレサラダ	大根のそぼろ煮	もやしのナムル	フレンチサラダ
ピリ辛みそ汁		じゃが芋のみそ汁	きゃべつのみど汁	アップルシャーベット

実践しよう!





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 とりましょう。

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。

朝ごはん



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、朝食をとりましょう。

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。

ま



に欠かせないもの。それ





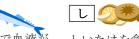




ごまなどの種実類にはミ ワカメやヒジキなどの海そう ネラルや体によい油、ビタ はカルシウムなどのミ ミンEなどが豊富です。老ネラル、食物繊維が豊富

は大豆です。大豆の加工 化防止にも効果がありまです。 品も重要です。 さ











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。

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。





魚のあぶらで血液が 野菜は健康づくり にかかせません。 サラサラに。魚を取 1 食あたり生で両 り入れた食事で元気 手いっぱいの量を で健康的な生涯にし 目安に食べよう。 ましょう!