



# 8・9月の予定献立表

令和5年 8月 24日発行  
由利本荘市立矢島小学校

月	火	水	木	金
牛乳は毎日つきます。 献立内容は変更になることがあります。	早寝・早起き・朝ごはんをしっかりとする生活を心がけて、夏休み明けも元気に過ごしましょう！	石鹸で手をきちんと洗おう！	24日 チキンカレー フルーツゼリーポンチ	25日 焼きそば 中華スープ ジャージーアイスクリーム
28日 ごはん ハンバーグ ポテトソテー 肉野菜スープ	29日 ごはん 鮭の塩焼き 切り干し大根の炒め煮 夕顔のみそ汁	30日 丸パン コロケ コーンサラダ マカロニスーフ	31日 ごはん グリルチキン こんにゃくきんぴら なすのみそ汁	9月1日 スパゲティー ミートソース カラフルサラダ
4日 ごはん 肉だんご 豚肉とキャベツの炒めもの わかめのみそ汁	5日 麻婆丼 しゅうまい 春雨サラダ	6日 ごはん 赤魚の竜田揚げ おひたし 大根のみそ汁	7日 ごはん ぎょうざ チンジャオロース 中華コーンスーフ	8日 ジャージャーめん コンソメスープ
11日 三色そばろ丼 塩ナムル 野菜スープ	12日 ごはん あじ磯香フライ きんぴらごぼう キャベツのみそ汁	13日 コッペパン 鶏肉のハーブ焼き ツナサラダ パンフキンポタージュ	14日 ドライカレー サイコロサラダ	15日 たんめん にらまんじゅう ぶどうゼリー
18日 敬老の日	19日 ごはん 鶏肉のから揚げ 錦糸卵入りサラダ ほうれん草のみそ汁	20日 わかめごはん いわしの生姜煮 たくわん和え もやしのみそ汁	21日 チキンライスの ホワイトソースかけ フロッキーサラダ	22日 <1~2年生校外学習> 五目うどん 野菜と鶏肉の香り揚げ
25日 ごはん さばのみそ煮 ひじきの炒めもの 根菜汁	26日 <3年生校外学習> ごはん ちくわの磯辺揚げ おかか和え 肉じゃが	27日 丸パン いちごジャム 鶏肉のチーズ焼き ゆで野菜 わんたんスープ	28日 ビビンバ わかめスープ 果物(オレンジ)	29日 ○十五夜○ みそラーメン 春巻き 十五夜ゼリー

じっせん 実践しよう!

はやね はやお あさ  
早寝・早起き・朝ごはん



## 「まごわ(は)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「まごわ(は)やさしい」食事です。

**早寝**

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。

**早起き**

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。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。

**ま** **ご** **わ(は)**

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。

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。

**や** **さ** **し** **い**

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分量を目安に食べよう。

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!

しいたけを含むきのこ類は食物繊維が多く、免疫力を高められます。

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。

