



8・9月の予定献立表

令和5年 8月 24日発行
由利本荘市立矢島中学校

月	火	水	木	金
<p>牛乳は毎日つきます。</p> <p>献立内容は変更になることがあります。</p>	<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>	<p>石鹸で手をきちんと洗おう！</p>	<p>24日</p> <p>チキンカレー ツナサラダ</p>	<p>25日</p> <p>焼きそば 中華スープ</p>
<p>28日</p> <p>ごはん ハンバーグ ポテトソテー 野菜スープ</p>	<p>29日</p> <p>ごはん 鮭の塩焼き 切り干し大根の炒め煮 夕顔のみそ汁</p>	<p>30日</p> <p>丸パン まんぞくコロッケ カラフルサラダ ワンタンスープ</p>	<p>31日</p> <p>ごはん 鶏肉の照り焼き こんにゃくきんぴら なすのみそ汁</p>	<p>9月1日*早給食 <芸術鑑賞> 五目うどん 野菜かきあげ</p>
<p>4日</p> <p>ごはん 肉だんご 豚肉とキャベツの炒めもの 大根のみそ汁</p>	<p>5日</p> <p>ドライカレー 野菜サラダ</p>	<p>6日</p> <p>ごはん 鶏肉のから揚げ 塩ナムル わかめと豆腐のみそ汁</p>	<p>7日</p> <p>ごはん いわしの生姜煮 ひじきの炒めもの ごま汁</p>	<p>8日</p> <p>たんめん 春巻き ヨーグルト</p>
<p>11日</p> <p>ゆかりごはん あじ磯香フライ 和風サラダ かきたま汁</p>	<p>12日</p> <p>麻婆丼 春雨サラダ</p>	<p>13日</p> <p>コッペパン りんごジャム タンドリーチキン コーンサラダ 青梗菜のスープ</p>	<p>14日</p> <p>ごはん さばの塩焼き おひたし さつま汁</p>	<p>15日</p> <p>スパゲティー ミートソース さいころサラダ ピーチゼリー</p>
<p>18日</p> <p>敬老の日</p>	<p>19日</p> <p>振替休業日</p>	<p>20日</p> <p>ポークカレー フロッコリーと ツナのサラダ</p>	<p>21日</p> <p>ごはん 鶏つくね 野菜炒め 小松菜のみそ汁</p>	<p>22日</p> <p>だしうどん ちくわの磯辺揚げ 錦糸卵のあえもの</p>
<p>25日</p> <p>ごはん 厚焼き卵 筑前煮 もやしのみそ汁</p>	<p>26日</p> <p>ビビンバ わかめスープ 牛乳プリン</p>	<p>27日</p> <p>丸パン 鶏肉のチーズ焼き マカロニサラダ 卵スープ</p>	<p>28日</p> <p>ごはん さばのみそ煮 大根のそぼろ炒め キャベツのみそ汁</p>	<p>29日</p> <p>みそラーメン チキンサラダ</p>

実践しよう！

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	早起き	朝ごはん
<p>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。</p>	<p>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。</p>	<p>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。</p>

<p>ま</p> <p>マメ(元氣)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。</p>	<p>ご</p> <p>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。</p>	<p>わ(は)</p> <p>わかめやひじき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。</p>
<p>や</p> <p>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。</p>	<p>さ</p> <p>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！</p>	<p>し</p> <p>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。</p>
		<p>い</p> <p>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。</p>

