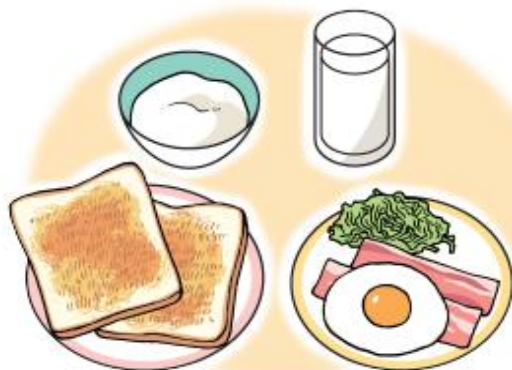


給食だより

9月

令和8年9月1日
藻岩中学校・石山中学校

朝ごはんをしっかり食べよう



朝ごはんは、1日を元気に過ごすために大切な食事です。欠かさず食べましょう。

朝ごはんは、まず、ごはんやパンなどの主食、肉や魚、卵などの主菜、野菜やきのこなどの副菜を揃えると、栄養バランスもととのって、よい朝食になります。

朝ごはんを食べていない人は、まずは、ごはんやパンなどの主食を食べることから始めましょう。

朝ごはんの役割



体や脳の
エネルギーになる



体温を上げる



排便を促す

朝にすっきり目覚めるために



朝すっきり目覚めるためには、夜の過ごし方が大切です。夜食は、なるべくとらないようにします。また、スマートフォンやタブレットなどの強い光が含まれている画面を見ていると、睡眠を促すホルモンが出にくくなるので、寝る前の使用は控え、なるべく早く寝るようにしましょう。

朝は、起きたら日の光を浴び、朝食をとることで、1日の生活リズムがととのいます。

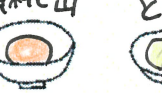
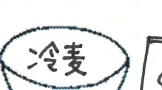
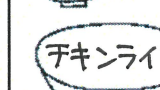
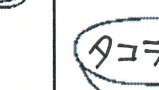
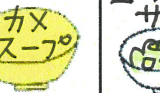
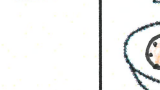
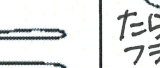
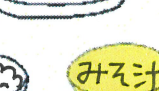
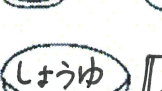
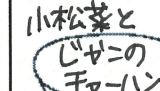
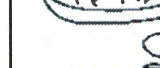
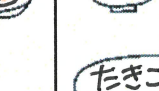
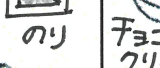
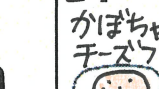
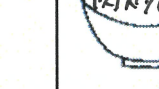
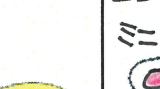
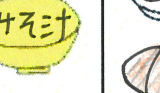
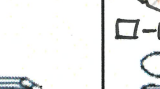
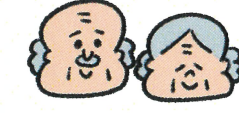
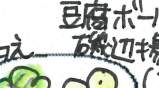
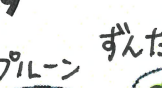
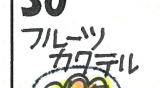
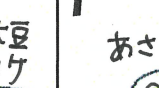
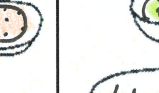
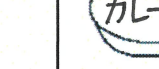
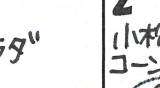
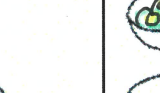
今年はいつ？ 十五夜・十三夜

今年の十五夜は9月25日、十三夜は10月23日です。十五夜の月は中秋の名月や前の月、十三夜の月は後の月とも呼ばれています。十五夜の行事は、中国から伝わってきました。だんごやさといも、えだまめなどをお供えします。みなさんもお供えをして、月見をしてみましょう。





こんだてカレンダー

月	火	水	木	金
7 ミニトマト ひじき春巻 (2コ)  マーボ豆腐  ごはん 	8 黄桃缶 とり天  冷麦 めん  ごはん 	9 小松菜とコーンのサラダ コーンフライ  チキンライス  ごはん 	10 冷凍パイナップル ワカメスープ  タコライス  ごはん 	11 コールスローサラダ かぼちゃシチュー  横割バンズ  たらフライ 
白飯/豆腐 豚肉 しょうが にんにく サラダ油 にんじん 長ねぎ 干しいだけ オイスターソース ごま/ひじき春巻 揚げ油/ミニトマト/	ソフト冷麦/油揚げ 干しいだけ ほうれんそう 長ねぎ/鶏肉むね しょうが にんにく 小麦粉 全卵 揚げ油/黄桃缶詰/	米 大麦 バター トマト缶詰 鶏肉 玉ねぎ 人参 マッシュルーム グリンピース サラダ油/ベーコン こまつな もやし サラダ油 ごま/コーンフライ 揚げ油/	白飯/豚肉 たまねぎ にんじん しょうが にんにく ホールコーン レタス サラダ油 小麦粉 トマト缶詰/塩わかめ 豆腐 干しいだけ 長ねぎ ごま/パイナップル缶詰/	パン/ベーコン かぼちゃ たまねぎ にんじん パセリ 小麦粉 バター サラダ油 牛乳 豆乳 チーズ/たらフライ 揚げ油/キャベツ にんじん コーン サラダ油/
14 のりとあさりの佃煮 ごまがんげん  みそ汁  ごはん 	15 プルーン きなこポテト  しょうゆ ラーメン めん  ごはん 	16 レモンゼリー レバー入りメンチカツ  小松菜とじゃこのチャーハン  ごはん 	17 おひたし 豚肉の竜田揚げ  たきこみ いなり  のり 	18 いわしのカリカリフライ 塩ワカメスープ (2コ)  チョコクリーム  せりゃり コッパ 
白飯/豆腐 こまつな えのきたけ/鶏肉 しょうが にんにく 全卵 ごま 揚げ油/あさり しょうが もみのり ひじき/	ソフトラーメン/豚肉 メンマ しょうが にんにく サラダ油 つとめ 玉ねぎ 人参 長ねぎ チンゲン菜 くさわかめ/フレンチポテト 揚げ油 きな粉/プルーン/	米 おおむぎ ごま油 豚肉 にんじん たまねぎ にんにく サラダ油 こまつな かたくちいわし煮干し しょうが/レバー入りメンチカツ 揚げ油/つぶつぶレモンゼリー/	米 おおむぎ 油揚げ にんじん 干しいだけ ひじき ごま 焼きのり/豚肉もも しょうが 小麦粉 揚げ油/こまつな もやし 糸かつお/	パン/ワナンタン 豚肉 人参 チンゲン菜 もやし メンマ 長ねぎ しょうが にんにく サラダ油/いわしのカリカリフライ 揚げ油/豆乳 チョコレート ココア/
21 敬老の日	22 国民の休日	23 秋分の日	24 かぼちゃチーズフライ  みそ汁  肉じゃが 	25 ミニトマト 厚揚げサラダ  あさりのチャウダー  ロールパン 
シルバーウィーク  				白飯/豚肉 メンマ にんじん サラダ油 もやし こまつな たまねぎ りんご しょうが にんにく ごま/高野豆腐 塩わかめ 長ねぎ/かぼちゃチーズフライ 揚げ油/
28 豆腐ボール 磯辺揚げ (2コ)  じゃが芋のえびそう煮  ごはん 	29 プルーン ずんだもち  五目うどん めん  ごはん 	30 フルーツカクテル 十勝大豆コロッケ  ごぼうピラフ  ごはん 	1 あさりのサラダ  カレーライス  ごはん 	2 藻岩給食なし 小松菜とコーンのサラダ ブロッコリーのグラタン  ソフトフランス  いちごジャム 
白飯/豚肉 いも たまねぎ にんじん 切干大根 いんげん 干しいだけ しょうが サラダ油/豆腐入り かまぼこ 小麦粉 全卵 青のり 揚げ油/チンゲン菜 もやし ごま/	ソフトめん/鶏肉むね 油揚げ つとめ にんじん こまつな ごぼう 長ねぎ 干しいだけ たもぎたけ/白玉もち むき枝豆/プルーン/	米 大麦 バター ベーコン ごぼう 玉ねぎ 人参 にんにく コーン パセリ/十勝大豆コロッケ 揚げ油/みかん缶詰 パイン缶詰 黄桃缶詰 なし缶詰 りんごジュース/	白飯/豚肉 いも 人参 玉ねぎ セロリ りんご しょうが にんにく グリンピース 小麦粉 サラダ油/あさり しょうが きゅうり キャベツ にんじん サラダ油 ごま/	パン/ブロッコリー ベーコン マカロニ 玉ねぎ マッシュルーム 小麦粉 バター サラダ油 牛乳 豆乳 チーズ パン粉/ハム こまつな コーン ごま/いちごジャム/