



# 給食便り 9月

2学期が始まりました。夏休みは有意義に過ごせましたか。ところで8月31日は、何の日でしょうか？実は、8・3・1で「野菜の日」だそうです。しばらくは残暑も厳しいと思います。太陽のエネルギーを浴びて育った夏野菜を、たっぷりとり、ビタミン補給しましょう。また、長期の休みの後は、生活リズムの乱れから体調を崩しやすくなります。生活リズムを整えるには、朝起きたら太陽の光を浴びて、朝食をとることが大切です。また夜更かしせず早めに寝て良質な睡眠がとれたら、スッキリ・元気いっぱいになりますよ！

日	曜日	メニュー		カロリー
4	火	牛丼 半熟卵	小松菜の胡麻あえ	788 KCal
5	水	ご飯 味噌汁・織キャベツ	豚照り焼き 塩焼きそば ポテトサラダ	934 KCal
6	木	カレーライス 味噌汁・織キャベツ	ウィンナー玉ねぎ串 イタリアンスパ	1005 KCal
7	金	ご飯 味噌汁・織キャベツ	秋刀魚の塩焼き 根菜マリネ 大根おろし	948 KCal
10	月	ご飯 味噌汁・織キャベツ	スパイシーチキン 焼きそば フライドポテト	1119 KCal
11	火	ご飯 味噌汁・織キャベツ	ラーメン 切り干し大根 焼き餃子	957 KCal
12	水	塩たれ唐揚げ丼 味噌汁・織キャベツ	スパサラ	1030 KCal
13	木	ご飯 味噌汁・織キャベツ	海老と瀬戸内レモンフライ イカフライ 胡麻高菜 パスタ	998 KCal
14	金	ご飯 味噌汁・織キャベツ	デミハンバーグ おかずメンマ オムレツ	888 KCal
18	火	ご飯 味噌汁・織キャベツ	肉うどん 柚子なます かき揚げ	834 KCal
19	水	ご飯 味噌汁・織キャベツ	赤魚粕焼き 塩焼きそば 牛タン入りハンバーグ	839 KCal
20	木	ご飯 味噌汁・織キャベツ	チキン南蛮 パスタ レンコンキンピラ	1108 KCal
21	金	ご飯 味噌汁・織キャベツ	ミックスフライ ナポリタン 葉ザーサイ四川炒め	989 KCal
25	火	ご飯 味噌汁・織キャベツ	豚カツ パスタ ひじき煮	897 KCal
26	水	ご飯 味噌汁・織キャベツ	牛焼肉 焼きそば ポテトサラダ	950 KCal
27	木	チキンカツ丼 味噌汁・織キャベツ	マカロニサラダ	1498 KCal
28	金	ご飯 味噌汁・織キャベツ	鯖塩焼き(骨取り) かぼちゃサラダ 海老フライ	888 KCal