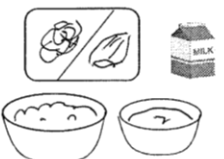
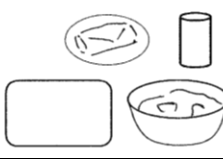
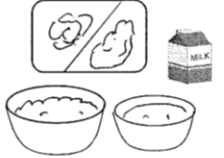
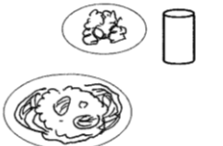


9 がつ こんだてよていひょう

●きゅうしょくもくひょう●

2023ねん かつたとくべつしえんがっこう

せいかつのリズムをととのえよう

月	火	水	木	金
①生活のリズムを整えよう① 夏休みの間に、夜更かしや朝ねぼうの習慣がついて、何となく調子がいまひとつという人はいませんか？朝は決まった時間に頑張って起き、朝ご飯を食べることを心がけましょう。  朝ご飯を食べましょう。 (まずは何か口に入れることから) 朝は決まった時間に起きましょう。  夜更かしを控え、決まった時間に寝ましょう。 体を動かしましょう。			 十五夜 (中秋の名月) 今年の十五夜は9月29日です。十五夜は、「芋名月」といい、美しい満月に里芋やさつま芋などをおそなえて、その年の豊作を感謝する風習です。給食でも28日に、里芋汁やお月見ゼリーがです。	1 スタミナ豚丼 (ごはん) (丼具) 牛乳 みそ汁 
4 わかめご飯 牛乳 ほうれん草オムレツ 大豆の磯煮 みそ汁 	5 ごはん 牛乳 さば味噌煮 ごま和え みそ汁 	6 カレーうどん (ソフトめん) (うどん汁) アシドミルク 磯辺和え バナナ 	7 ピザトースト 牛乳 ポトフ 	8 ごはん 牛乳 鶏肉胡麻味噌焼き 菊花和え みそ汁 
11 キムチ炒飯 牛乳 餃子 春雨スープ 	12 ごはん 納豆 牛乳 肉じゃが みそ汁 	13 タンメン (中華めん) (ラーメンスープ) アシドミルク 春巻 	14 黒パン 牛乳 ハンバーグ トマトソース コーンポテト キャベツとベーコンのスープ 	15 ごはん 牛乳 さんま四川風 ササミと春雨のサラダ 青梗菜と卵スープ 
18 【敬老の日】 	19 ごはん 牛乳 油淋鶏 ナムル ユーミータン 	20 肉うどん (きしめん) (うどん汁) ジョア 小松菜の生姜和え 	21 ハチミツパン 牛乳 ツナメンチカツ キャベツとツナのサラダ ベジタブルスープ 	22 ごはん 牛乳 メルルーサの南蛮漬け (メルルーサ唐揚げ) (野菜あん) みそ汁 
25 シーフードカレー (ごはん) (カレールー) ジョア キャベツのマヨネーズサラダ 	26 ごはん 牛乳 もうかざめの竜田揚げ 五目金平 きのこ汁 	27 なすのミートソーススパゲティ (ソフトめん) (ミートソース) アシドミルク ブロッコリーのサラダ 	28 ミルクパン 牛乳 鶏肉のマーマレード焼 マカロニサラダ ベジタブルスープ 	29 【月見献立】 ごはん 牛乳 金ムロアジ生姜醤油漬 ごま和え 里芋汁 月見ゼリー 

物資の都合により、献立が変更になる場合があります。