９がつ　こんだてよていひょう

●きゅうしょくもくひょう●

２０２４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
2	3	4	5	6
スタミナぶたどん （ごはん） （どんぶりぐ） ぎゅうにゅう ごまあえ なすとあつあげのみそしる	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのうめじそやき ゆずかあえ さつまいものみそしる	ひやしちゅうか （ちゅうかめん） （ひやしちゅうかぐ） のむヨーグルト カレーボール（小１中高2）	コーントースト ぎゅうにゅう ミートボールのラタトゥイユ	ごはん ぎゅうにゅう さけのマヨネーズやき おかかあえ きのことじゃがいものみそしる
9	10	11	12	13
ごはん おかかふりかけ ぎゅうにゅう イカナゲット（小１中高２） だいずのいそに たまごのみそしる	ごはん ぎゅうにゅう アジフライ そくせきづけ ぐだくさんしる	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） のむヨーグルト ブロッコリーとコーンのサラダ ぶどうゼリー	ハチミツパン ぎゅうにゅう とりにくのマーマレードやき マカロニサラダ キャベツとベーコンのスープ	ごはん ぎゅうにゅう しゅうまい（小2中高3） はるさめサラダ ごもくスープ
16	17	18	19	20
【敬老の日】	【月見献立】 えだまめゆかりごはん ぎゅうにゅう やさいのふわふわどうふ さといものそぼろに しめじのおすいもの	とりごもくうどん （きしめん） （うどんしる） ぎゅうにゅう あつやきたまご しおこんぶのそくせきづけ	ミルクパン ぎゅうにゅう ローズポークコロッケ フレンチサラダ マッシュルームとぶたにくのスープ	ごはん ぎゅうにゅう さばぶんかぼし きりぼしだいこんのにもの ほうれんそうのみそしる
23	24	25	26	27
【振替休日】 振替休日	ごはん ぎゅうにゅう やさいソイぎょうざ（小2中高3） チンジャオロースー かにかまたまスープ	ぶたなんばんうどん （ソフトめん） （うどんしる） ぎゅうにゅう こざかなかまぼこ（小１中高2） おかかあえ	キーマカレー （ナン） （カレールー） ぎゅうにゅう キャベツとブロッコリーのサラダ	ごはん ぎゅうにゅう さんまのたつたあげ きゅうりとくきわかめのあえもの じゃがいものみそしる
30				
焼豚チャーハン ぎゅうにゅう にらまんじゅう はるさめスープ				

生活のリズムを整えよう

夏休みの間に、夜更かしや朝ねぼうの習慣がついて、何となく調子が今一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。

朝は決まった時間に起きましょう。

朝ご飯を食べましょう。（まずは何か口に入れることから）

体を動かしましょう。

夜更かしを控え、決まった時間に寝ましょう。

十五夜

（中秋の名月）

今年の十五夜は9月17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して、その年の豊作を感謝する風習です。給食でも27日に、里芋のそぼろ煮がでます。