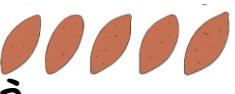




9 がつこんだてひょう



●きゅうしょくもくひょう●

せいかつのリズムをとのえよう

2025ねん かつたとくべつしえんがっこ

月	火 2	水 3	木 4	金 5
8 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 あつあげとナスのみそしる みかんゼリー	9 ごはん ぎゅうにゅう さけのマヨネーズやき おかかあえ きのこのみそしる	10 ひやしちゅうか (ちゅうかめん) (やさいぐ) (ひやしちゅうかたれ) のむヨーグルト カレーボール くきわかめのスープ	11 はちみつパン ぎゅうにゅう とりにくのバーベキューソース マカロニサラダ キャベツとベーコンのスープ	12 ごはん おかかふりかけ ぎゅうにゅう イカナゲット【小2こ・中高3こ】 だいのいそに たまごのみそしる
15 【けいろうのひ】 	16 ごはん ぎゅうにゅう さばさんしょうやき きりぼしだいこんのにもの あおなのみそしる	17 みそラーメン (ちゅうかめん) (ラーメンスープ) のむヨーグルト はるまき ちゅうか・サラダ	18 ガバオライス (ごはん) (ガバオぐ) ぎゅうにゅう きりぼしだいこんサラダ チキンフォー	19 コートースト ぎゅうにゅう ミトボールのラタトウイユに
22 ごはん ぎゅうにゅう あげぎょうざ【小2こ中高3こ】 チンジャオロース ごもくスープ	23 しゅんぶんのひ 	24 とりごもくうどん (ソフトめん) (うどんしる) ぎゅうにゅう あつやきたまご そくせきづけ	25 さけわかめごはん ぎゅうにゅう イカのチヂミ ツナサラダ しめじのおすいもの	26 コッペパン ぎゅうにゅう やさいコロッケ フレンチサラダ マッシュルームとぶたにくのスープ
29 ごはん ぎゅうにゅう しゅまい【小2こ中高3こ】 はるさめサラダ かにかまたまスープ	30 ごはん ぎゅうにゅう さんまとたつあげ さといものそぼろに だいこんのみそしる	<p>①生活のリズムを整えよう①</p> <p>2学期が始まりました。元気にすごすためには、毎日の生活リズムが大切です。夜ふかしや朝寝坊をすると、朝ごはんが食べられず、勉強や運動に集中できません。「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけましょう。給食をしっかり食べると、午後もいきいきと活動できます。食べる・動く・休むのリズムを大切にして、健康新秋をすごしましょう。</p>		