

9月給食だより



青森県立七戸養護学校

月	火	水	木	金
見直そう！夏休み明けの生活習慣				1
きちんと朝ごはんを食べていますか？				ごはん 豚汁 焼き餃子 海藻サラダ 牛乳
朝は時間がない、食欲がわかないなどの理由で朝ごはんをぬいてしまうことはありませんか？朝ごはんをぬくと、勉強に集中できなかったり、体調不良を起こしやすかったりしてしまいます。朝ごはんをきちんと食べると、体が目覚めて脳の働きが活発になります。バランスのよい朝ごはんをしっかりととりましょう。				719kcal
早起き、早寝をしていますか？				★血やにくになる★ ぎょうざ かいそうミックス かにかま ぶたにく ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ きゅうり レタス キャベツ ごぼう にんじん だいこん しらたき ねぎ ★力や熱のもとになる★ ごはん あぶら
わたしたちは、しっかりと睡眠をとらなければ、食事をすることも活動をするにも十分にできません。夜型生活の習慣は、日中の体調不良を招きます。夏休みに夜ふかしや、朝寝坊の習慣がついてしまった人は、早く起きて朝ごはんをしっかりと、夜は早く寝て睡眠時間を確保できるように生活を見直しましょう。				
4	5	6	7	8
ごはん みそ汁 (ふのり・しめじ・長ネギ) 若鶏ねぎ塩ソース焼き 野菜炒め 牛乳	にゅうめん いか天ぷら ブロッコリーのごま和え アセロラゼリー 牛乳	牛丼 みそ汁 (キャベツ・葉大根・えのき) ほうれん草の磯和え 牛乳	横割りパンズパン 白菜ときのこのスープ 照焼ハンバーグ マセドアンサラダ 栗のムース 牛乳	ごはん みそ汁 (ほうれん草・玉ねぎ・人参) 鮭メンチカツ 春雨サラダ 牛乳
705kcal	705kcal	747kcal	724kcal	704kcal
★血やにくになる★ とりにく ぶたにく ふのり ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ キャベツ にんじん しいたけ もやし ビーマン しめじ ねぎ ★力や熱のもとになる★ ごはん さとう あぶら かたくりこ	★血やにくになる★ とりにく かまぼこ あぶらあげ いかてんぷら ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ だいこん にんじん ごぼう ねぎ さんさいミックス ブロッコリー キャベツ ★力や熱のもとになる★ そうめん さとう アセロラゼリー	★血やにくになる★ ぎゅうにく のり かまぼこ ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ もやし ほうれんそう にんじん たまねぎ しらたき ごぼう はだいこん しいたけ えのき キャベツ ★力や熱のもとになる★ ごはん むぎ あぶら さとう かたくりこ	★血やにくになる★ とりにく ハンバーグ ハム アーモンド ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ はくさい にんじん マッシュルーム ブロッコリー ★力や熱のもとになる★ パン じゃがいも コーン くりのムース さとう	★血やにくになる★ さけメンチカツ はむ たまご ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ もやし きゅうり ほうれんそう たまねぎ にんじん ★力や熱のもとになる★ ごはん はるさめ あぶら
11	12	13	14	15
ごはん みそ汁 (小松菜・白菜・しめじ) さばのみそ煮 みずの油炒め 牛乳	味噌ラーメン ほたて焼売 ナムル 牛乳	ポークカレー ヒレカツ わかめとキャベツの酢の物 ジョア	ごはん みそ汁 (豆もやし・小松菜・人参) いわしのみぞれ煮 おから炒め 牛乳	ごはん みそ汁 (なめこ・豆腐・わかめ) 豚キムチ炒め 切り干し大根サラダ 牛乳
755kcal	693kcal	813kcal	737kcal	731kcal
★血やにくになる★ さばのみそに さつまあげ ごま ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ みず にんじん いんげん しらたき はくさい こまつな しめじ ★力や熱のもとになる★ ごはん あぶら さとう	★血やにくになる★ ぶたにく なんと ハム ほたてシュウマイ ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ キャベツ もやし たまねぎ にんじん ビーマン しななけ ほうれんそう ぜんまい ★力や熱のもとになる★ ちゅうかめん コーン あぶら さとう	★血やにくになる★ ぶたにく わかめ かまぼこ ジョア ★体の調子を整える★ たまねぎ にんじん グリンピース ふくじんづけ きゃべつ ★力や熱のもとになる★ ごはん むぎ じゃがいも あぶら さとう	★血やにくになる★ いわしみぞれに おから とりにく ひじき ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ もやし にんじん こまつな ごぼう ねぎ ★力や熱のもとになる★ ごはん あぶら	★血やにくになる★ ぶたにく ツナ とうふ わかめ ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ はくさい たまねぎ めにんにく もやし きりぼしだいこん きゅうり にんじん なめこ ★力や熱のもとになる★ ごはん さとう あぶら コーン

