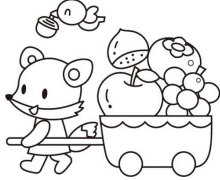


9月給食だより



青森県立七戸養護学校

月	火	水	木	金
2	3	4	5	6
ごはん 豚汁 いわしの胡麻味噌煮 からし 辛子マヨネーズ和え 牛乳	ジャージャー麺 中華スープ (椎茸・ハム・チンゲン菜) れんこんサラダ 牛乳	もやしあんかけ丼 わかめスープ エビ焼売 牛乳	ごはん みそ汁 (なめこ・豆腐・ねぎ) 太刀魚フライ たけのこの炒め煮 牛乳	ごはん みそ汁 (小松菜・しめじ・油揚げ) わかどり 若鶏ねぎ塩ソース焼き きんぴらごぼう 牛乳
715kcal	688kcal	731kcal	741kcal	687kcal
★血やにくになる★ いわし かにかま ぶたにく ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ にんじん だいこん しらたき ねぎ ほうれんそう もやし キャベツ ごぼう ★力や熱のもとになる★ ごはん さとう あぶら	★血やにくになる★ ぶたにく ハム ツナ ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ ねぎ しめじ にんじん たけのこ しいたけ ちんげんさい れんこん キャベツ きゅうり ★力や熱のもとになる★ ちゅうかめん あぶら さとう コーン	★血やにくになる★ ぶたにく きくらげ わかめ とうふ しゅうまい ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ もやし たまねぎ にんじん ちんげんさい ねぎ しいたけ ★力や熱のもとになる★ ごはん むぎ あぶら かたくりこ	★血やにくになる★ とうふ たちうおフライ ぶたにく ごま ★体の調子を整える★ なめこ ねぎ にんじん ほそたけ いんげん しらたき ★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★ あぶらあげ とりにく さつまあげ ごま ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ ごまつな しめじ ごぼう にんじん いんげん ★力や熱のもとになる★ ごはん あぶら
9	10	11	12	13
ごはん みそ汁 (なまあ だいこん (生揚げ・大根・にんじん)) さんまおかか煮 すき昆布の煮物 牛乳	あんかけナポリタン キャベツサラダ ボンデドーナツ 牛乳	豚丼 みそ汁 (キャベツ・なす・油揚げ) 白菜のツナ和え 牛乳	ごまパン かぼちゃとベーコンのスープ ハンバーグ きのこのマリネ 牛乳	ごはん みそ汁 (ごぼう・ほうれん草・しめじ) アピオスコロッケ ひじきと豆のサラダ 牛乳
699kcal	762kcal	708kcal	730kcal	770kcal
★血やにくになる★ なまあげ さんま こんぶ さつまあげ ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ だいこん にんじん だいごんな ごぼう いんげん しらたき ★力や熱のもとになる★ ごはん さとう あぶら	★血やにくになる★ ウインナー ハム ベーコン ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ たまねぎ ピーマン パプリカ にんじん マツシュルーム きゅうり キャベツ ★力や熱のもとになる★ スパゲティ ボンデドーナツ さとう かたくりこ	★血やにくになる★ ぶたにく あぶらあげ ツナ ごま ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ たまねぎ しらたき ごぼう しいたけ なす キャベツ ちんげんさい はくさい にんじん ★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★ ハンバーグ ハム とりにく ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ かぼちゃ にんじん ほうれんそう ブロッコリー アスパラ きのごミックス ★力や熱のもとになる★ ごまパン	★血やにくになる★ ひじき ミックスピーンズ とりにく ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ きゅうり しめじ ごぼう にんじん ほうれんそう ★力や熱のもとになる★ ごはん アピオスコロッケ あぶら
16	17	18	19	20
けいろう ひ 敬老の日	わかめうどん とろたまハムカツ ほうれん草のごま和え お月見ゼリー 牛乳	チキンカレー わかめとブロッコリーのツナ和え パインコンポート ジョア	ごはん みそ汁 (菜の花・オクラ・にんじん) さばのトマト味噌煮 きりぼしだいごんに 切干大根煮 牛乳	ごはん みそ汁 (キャベツ・えのき・大根菜) ごもくあつやきたまご 五目厚焼玉子 ながいも 長芋の煮物 牛乳
	690kcal	757kcal	697kcal	695kcal
	★血やにくになる★ とりにく かまぼこ わかめ ごま とろたまハムカツ ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ にんじん はくさい ねぎ ごぼう ほうれんそう キャベツ ★力や熱のもとになる★ うどん ゼリー あぶら さとう	★血やにくになる★ とりにく わかめ ツナ 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 ブロッコリー きゅうり パイン ★力や熱のもとになる★ ごはん むぎ じゃがいも あぶら コーン	★血やにくになる★ さば さつまあげ ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ オクラ なのはな にんじん だいこん いんげん ★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★ たまご なまあげ とりにく ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ にんじん ごぼう しいたけ いんげん キャベツ だいごんな えのき ★力や熱のもとになる★ ごはん さとう あぶら ながいも かたくりこ

23	24	25	26	27
ふりかえきゅうじつ 振替休日	さんさい 山菜にゅうめん いか ^{てん} 天ぷら な ^{はな} 菜の花の辛子 ^あ 和え ぎゅうにゅう 牛乳	ごはん みそ ^{しる} 汁 (だいこん・にんじん・ねぎ) まいぼ ^{とうふ} 麻婆豆腐 はるさめ 春雨 ^{さめ} サラダ ぎゅうにゅう 牛乳	まめパン コーンスープ メンチカツ イタリアンサラダ ぎゅうにゅう 牛乳	ごはん とり ^{じり} 汁 ホッケの塩 ^{しお} 焼き ひじき ^に 煮 ぎゅうにゅう 牛乳
	672kcal	761kcal	708kcal	685kcal
	★血やにくになる★ とり ^{にく} かまぼこ ^い かてんぷら かにかま ^{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 しいたけ ^な のはな ^{もやし} ★力や熱のもとになる★ そうめん ^{あぶら} さとう	★血やにくになる★ とうふ ^{ぶたにく} だいず ^{ミート} ハム ^{ぎゅうにゅう} ★体の調子を整える★ にんじん ^{ねぎ} たけのこ グリーンピース ^{もやし} きゅうり だいこん ★力や熱のもとになる★ ごはん ^{あぶら} はるさめ ^{さとう} かたくりこ	★血やにくになる★ ^{メンチカツ} ハム ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ アスパラ ^{ブロッコリー} キャベツ ^{マッシュルーム} たまねぎ ★力や熱のもとになる★ まめパン ^{コーン} あぶら	★血やにくになる★ とり ^{にく} ほっけ ^{ひじき} だいず ^{さつまあげ} ギューにゅう ★体の調子を整える★ ごぼう ^{にんじん} ねぎ ^{キャベツ} しいたけ れんこん ^{いんげん} ★力や熱のもとになる★ ごはん ^{あぶら} さとう

30

しゅうききゅうぎょうび
秋季休業日



み なお なつ やす あ せい かつ しゅう かん

見直そう！ 夏休み明けの生活習慣

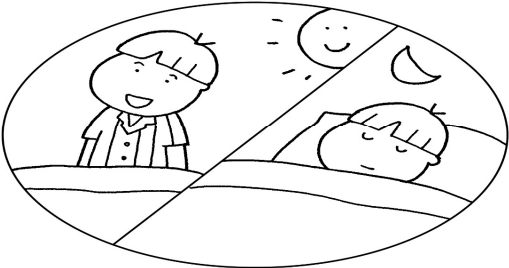
きちん^{あさ}と朝ごはん^たを食べていますか？

朝は時間がない、食欲がわから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つたり、体調不良を起こしやすかつ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。

はや お はや ね

早起き、早寝をしていますか？

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^しことも活動^{かつどう}をする^しこと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。

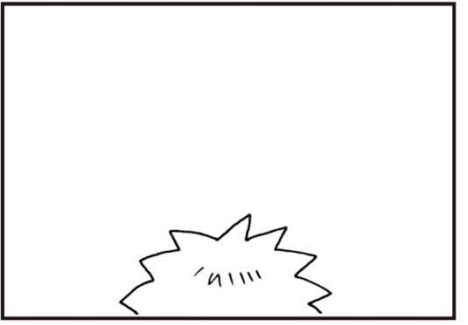
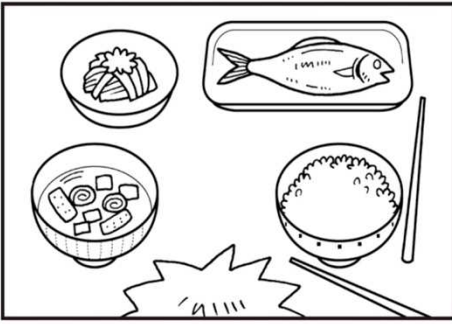
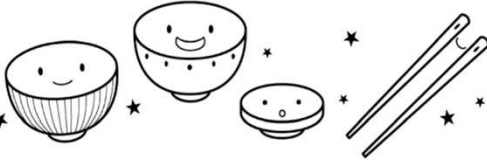


※献立は都合により変更することがあります。
※給食の献立は、学校のホームページでも見るができます。

まちが さが

間違いを探せ！

この絵には食器や料理の並べ方で間違っているところがあります。いくつか間違っているのか答えて、正しい並べ方をかいてみましょう。



し おおきたい

食事のマナー

Q. はしの下に手を添えるのはマナー違反？

A. 汁気の多い料理を食べる時に、はしの下に手を添えて食べていませんか？
これは、してはいけないことです。汁が落ちて手が汚れてしまうことがあります。
例えば、天ぷらを天つゆにつけて食べる時などは、器を持って食べるとよいでしょう。



9月の給食目標



バランスよくたべよう