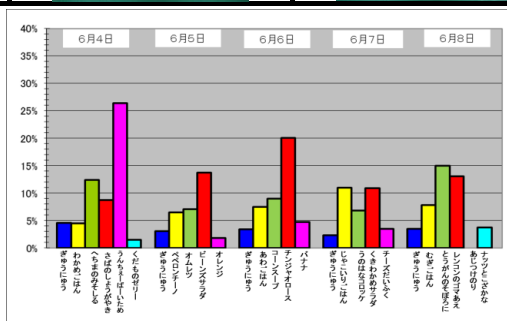


	月	火	水	木	金
3日	なし だいずとじゃこのあまからに むぎごはん につけ	4日 ブロッコリー&にんじんいため めだまやきハンバーグ むぎごはん しめじのみそしる	5日 あおぎりみかん ゴーヤーチャンプルー あわごはん シカモドウチ	6日 メロンゼリー しろいんげんのサラダ ココアあげパン とりにくのトマトに	7日 アイスクリーム さんまのみぞれに クープジュシー うめあえ
写真					
10日	りんご ぎゅうにくのこまみそいため あわごはん わかめスープ	11日 カップケーキ なつやすみのパスタ チョップドサラダ	12日 うんしゅうみかん 4年社会見学 へちまのマヨあえ いわしのカリカリフライ(2コ) むぎごはん ゆしどうふ	13日 ちゅうかポテト(2コ) ぎょうざ キムチチャーハン ナムルサラダ	14日 ヨーグルト きんぴらレンコン とりにくのしょうがやき むぎごはん とうがんとアーサのみそしる
写真					
17日	敬老の日 こども園&5年給食交流会 コーンスローサラダ むぎごはん ポークカレー	18日 オレンジ コーンスローサラダ むぎごはん ポークカレー	19日 17日: トーカチ 食育の日 クーブイリチー さかなのてんぷら あかまいごはん なかみじる	20日 なし こんにやくサラダ チーズオムレツ べにいろパン かぼちゃのスープ	21日 おつきみだんご 24日: 十五夜 さばのてりやき さつまいもごはん うりずんまめのゴマあえ
写真					
24日	秋分の日 振替休日 ※材料・天候などによって献立を変更する場合があります。	25日 ミニフィッシュ きりぼしだいこんのあえもの ツナあぶらみそ むぎごはん とりじる	26日 バナナ (ごはん・たまご・ケチャップ) オムライス ゴーヤーサラダ	27日 くずもち (めん・ぐ・しる) ラーメン モーウイのじゃこあえ	28日 あおぎりみかん なすのみそいため むぎごはん かきたまじる
写真					

☆6月残量調査結果☆

6月に残量調査を実施しました。この調査は学校給食における栄養摂取状況等を把握するために行われます。今回は6月の残量調査の結果を報告します。この結果を見ながら、ご家庭でお子さんと一緒に話し合ってくださいと嬉しいです。

がんばったで賞 2-4 & 6-4
残量調査の5日間、
毎日残さず給食を食べました！



9月のこんだてに残量調査期間中、よく食べていた上位3クラスのリクエストメニューを取り入れています。

1位: 2-4 & 6-4
3位: 6-1

6日: ココアあげパン(2-4 & 6-1)

7日: アイスクリーム(2-4 & 6-1 & 6-4)

27日: ラーメン(6-4)

9月の目標

○生活リズムを整えよう。

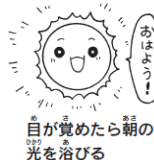
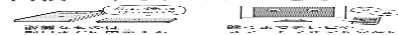
●朝ごはんを食べよう。

習慣づけよう 早起き 早寝 朝ごはん



毎日健康に過ごすには、規則正しい生活を送ることが大切です。学校がある日も休みの日も同じ時間に起きて朝ごはんをしっかり食べ、同じ時間に寝るようにしましょう。夜ふかしが続いた時はまず早起きを、朝ごはんを食べ、昼間に活動することで自然に夜眠くなります。早起き早寝朝ごはんを習慣づけましょう。

習慣づけるためにできること



目が覚めたら朝の光を浴びる

9月は「読書月間」

本に登場する料理が給食に登場します。

★オムライス
《オムライスヘイ！》

★カップケーキ
《はらぺこあむし》

★かぼちゃのスープ
《3びきのくま》

★リウヤんちの朝ごはん
《やぎの冒険リウヤんのしんご》

お楽しみに〜！