

9月の予定献立表

※食物アレルギーのある児童・生徒は、給食を食べる前に  
画面の1階議室立上りで目録を確認してください。  
家庭・学校においても毎日確認してください。

アレルギー対応  
アレルギー対応  
アレルギー対応

学校給食の栄養基準	小学校	650	C141-1	P27/P28	F-1階
				21~32	
				144~217	

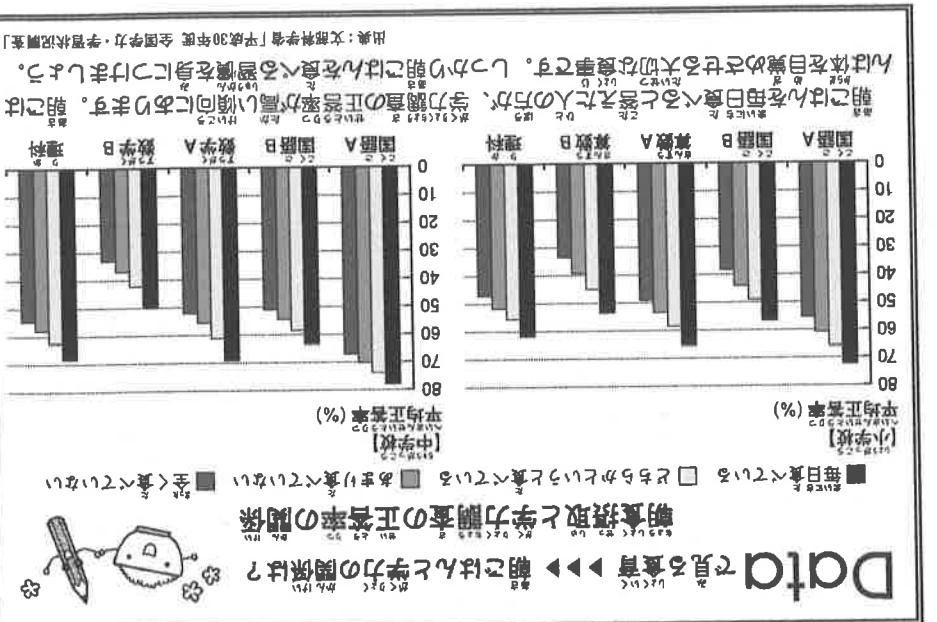
学年	月	日	献立
小学生	2月	3日	牛乳、牛乳、牛乳、牛乳、牛乳、牛乳、牛乳、牛乳、牛乳、牛乳
小学生	2月	4日	牛乳、牛乳、牛乳、牛乳、牛乳、牛乳、牛乳、牛乳、牛乳、牛乳
小学生	2月	5日	牛乳、牛乳、牛乳、牛乳、牛乳、牛乳、牛乳、牛乳、牛乳、牛乳
小学生	2月	6日	牛乳、牛乳、牛乳、牛乳、牛乳、牛乳、牛乳、牛乳、牛乳、牛乳
小学生	2月	7日	牛乳、牛乳、牛乳、牛乳、牛乳、牛乳、牛乳、牛乳、牛乳、牛乳
小学生	2月	8日	牛乳、牛乳、牛乳、牛乳、牛乳、牛乳、牛乳、牛乳、牛乳、牛乳
小学生	2月	9日	牛乳、牛乳、牛乳、牛乳、牛乳、牛乳、牛乳、牛乳、牛乳、牛乳
小学生	2月	10日	牛乳、牛乳、牛乳、牛乳、牛乳、牛乳、牛乳、牛乳、牛乳、牛乳
小学生	2月	11日	牛乳、牛乳、牛乳、牛乳、牛乳、牛乳、牛乳、牛乳、牛乳、牛乳
小学生	2月	12日	牛乳、牛乳、牛乳、牛乳、牛乳、牛乳、牛乳、牛乳、牛乳、牛乳
小学生	2月	13日	牛乳、牛乳、牛乳、牛乳、牛乳、牛乳、牛乳、牛乳、牛乳、牛乳
小学生	2月	14日	牛乳、牛乳、牛乳、牛乳、牛乳、牛乳、牛乳、牛乳、牛乳、牛乳
小学生	2月	15日	牛乳、牛乳、牛乳、牛乳、牛乳、牛乳、牛乳、牛乳、牛乳、牛乳
小学生	2月	16日	牛乳、牛乳、牛乳、牛乳、牛乳、牛乳、牛乳、牛乳、牛乳、牛乳
小学生	2月	17日	牛乳、牛乳、牛乳、牛乳、牛乳、牛乳、牛乳、牛乳、牛乳、牛乳
小学生	2月	18日	牛乳、牛乳、牛乳、牛乳、牛乳、牛乳、牛乳、牛乳、牛乳、牛乳
小学生	2月	19日	牛乳、牛乳、牛乳、牛乳、牛乳、牛乳、牛乳、牛乳、牛乳、牛乳
小学生	2月	20日	牛乳、牛乳、牛乳、牛乳、牛乳、牛乳、牛乳、牛乳、牛乳、牛乳
小学生	2月	21日	牛乳、牛乳、牛乳、牛乳、牛乳、牛乳、牛乳、牛乳、牛乳、牛乳
小学生	2月	22日	牛乳、牛乳、牛乳、牛乳、牛乳、牛乳、牛乳、牛乳、牛乳、牛乳
小学生	2月	23日	牛乳、牛乳、牛乳、牛乳、牛乳、牛乳、牛乳、牛乳、牛乳、牛乳
小学生	2月	24日	牛乳、牛乳、牛乳、牛乳、牛乳、牛乳、牛乳、牛乳、牛乳、牛乳
小学生	2月	25日	牛乳、牛乳、牛乳、牛乳、牛乳、牛乳、牛乳、牛乳、牛乳、牛乳
小学生	2月	26日	牛乳、牛乳、牛乳、牛乳、牛乳、牛乳、牛乳、牛乳、牛乳、牛乳
小学生	2月	27日	牛乳、牛乳、牛乳、牛乳、牛乳、牛乳、牛乳、牛乳、牛乳、牛乳
小学生	2月	28日	牛乳、牛乳、牛乳、牛乳、牛乳、牛乳、牛乳、牛乳、牛乳、牛乳
小学生	2月	29日	牛乳、牛乳、牛乳、牛乳、牛乳、牛乳、牛乳、牛乳、牛乳、牛乳
小学生	2月	30日	牛乳、牛乳、牛乳、牛乳、牛乳、牛乳、牛乳、牛乳、牛乳、牛乳

# 給食だよ!

生活リズムをととのえよう!

わたしたちの体内時計は、朝起きて日光を浴びたり、きちんと朝ごはんを食べたりすることで、24時間に調整されるといわれます。朝ごはんを毎日食べる人は体力、学力が高いたというメリットもあります。また、睡眠には、脳や体を成長させる働きがあるので、早寝をして、十分な睡眠時間をとるようにします。

元気に毎日を送るためには、早起き・早寝をして、朝ごはんをきちんと食べることで生活リズムを整えよう!



## お月見十五夜と十三夜

だんごや入子をお供えて月の美しさを眺め、楽しむ月見は、十五夜と十三夜の年2回あり、両方見るのが望めます。十五夜は旧暦の8月15日、十三夜は9月13日で、今年は9月13日と10月11日の2回を楽しましませう。

## 保護者のみなさまへ

子どもたちが元気な毎日をおくるために、規則正しい生活を送ることが、早寝、早起き、早寝を促す生活リズムをととのえよう。生活リズムを整えることは、朝ごはんをしっかり食べることで、生活リズムを整えることができます。子どもたちの健康と成長のために、保護者のみなさまが協力をお願いします。