



きゅうしょくこんだてひょう



給食目標：ランチルームの約束を守ろう！

山県市立
伊自良南小学校

月	火	水	木	金
<p>いもめいげつ 芋名月</p>	<p>「十五夜」は「芋名月」とも呼ばれます。月を鑑賞するだけではなく、収穫を感謝するお祭りとしての意味もあり、「芋」をお供えすることから、そのように呼ぶようになったそうです。21日の給食は、みそ汁に里芋を使います。</p>	<p>1 もやしのあえもの サバのカレーに むぎごはん はるさめスープ</p>	<p>2 パンサンスー やきぎょうざ むぎごはん マーボー豆腐</p>	<p>3 ほうれんそうのごまあえ ぶたにくとごぼうのうまに むぎごはん いとかまぼこのすまじる</p>
<p>6 たくあんあえ あゆのやくみソース むぎごはん とうふのすまじる</p>	<p>7 コーンサラダ タンドリーチキン しよくパン いちごジャム ポテトスープ</p>	<p>8 ハヤシの日 コールスローサラダ れいとみかん ハヤシライス</p>	<p>9 食育の日 ほうれんそうのソテー だいずのつつみあげ ソフトめん きのごソース</p>	<p>10 いい歯の日 おかかあえ ししやものチーズあげ むぎごはん かみなりじる</p>
<p>13 こまつなのおひたし とりにくとレバーのごまがらめ むぎごはん きりぼしだいこんのみそしる</p>	<p>14 キャベツのサラダ まめとポテトのグラタン くろパン レタスとハムのスープ</p>	<p>15 やきしゅうまい なし ピピンパンドン わかめスープ</p>	<p>16 ひじきサラダ だいずとじゃこのあげがらめ こがたパン かやくうどん</p>	<p>17 生活習慣病予防献立 きりぼしだいこんのにつけ さけのこうみソース むぎごはん なすのみそしる</p>
<p>20 敬老の日 </p>	<p>21 十五夜 さんしょくあえ さんまのかばやき おつきみゼリー むぎごはん さといものみそしる</p>	<p>22 こまつなのごまあえ ぶどう ゆうぜんごはん だいこんのみそしる</p>	<p>23 秋分の日 </p>	<p>24 いそかあえ きりぼしだいこんいりあつやきたまご ツナひじきごはん とうふのすまじる</p>
<p>27 ゆかりあえ さわらのごまだれやき ブチゼリー むぎごはん ふのすまじる</p>	<p>28 にびたし かつおのたつたあげ むぎごはん しろみそしる</p>	<p>29 ほうれんそうのおひたし ぶたどん かきたまじる</p>	<p>30 ふくめに フルーツクリーム こがたパン みそラーメン</p>	<p>9月8日は ハヤシの日 </p>

生活リズムを整えましょう

夏休みが終わって、2学期が始まりました。生活リズムを整えて、元気に過ごしたいです



はやね・はやおきを
しましょう



あさのひかり
をあびましょう



あさ・ひる・ばん
3どのしょくじを
たべましょう。



なるべくからだを
うごかしましょう。