

9月のこんだてひょう

小学校

田村市学校給食センター

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|--|--|---|---|---|
| <p>9月1日</p> <p>防災の日</p> <p>いんげんのじゅうねんあえ さけのやさいマヨカツ</p> <p>だいにんサラダ とりにくのスパイスやき</p> <p>むぎごはん じゃがいも のみそしる</p> <p>アップル パン コーンクリーム スープ</p> | <p>9月10日 十五夜</p> <p>かみかみサラダ さんまのかばやき (幼稚園、サーモンフライ)</p> <p>きりほしだいこんのマヨサラダ なし</p> <p>りっちゃんサラダ にくまん</p> <p>パンキンサラダ チーズハンバーグ</p> | <p>6【Ca&かむ献立】</p> <p>7【都路中学校希望献立】</p> <p>8【防災の日献立】</p> <p>9</p> | <p>5</p> <p>12【お月見献立】</p> <p>13</p> <p>14</p> <p>15</p> <p>16</p> | <p>19</p> <p>20【食育の日献立】</p> <p>21</p> <p>22</p> <p>23</p> |
| <p>エネルギー たんぱく質 脂質 食塩</p> <p>赤</p> <p>緑</p> <p>黄</p> | <p>エネルギー たんぱく質 脂質 食塩</p> <p>赤</p> <p>緑</p> <p>黄</p> | <p>エネルギー たんぱく質 脂質 食塩</p> <p>赤</p> <p>緑</p> <p>黄</p> | <p>エネルギー たんぱく質 脂質 食塩</p> <p>赤</p> <p>緑</p> <p>黄</p> | <p>エネルギー たんぱく質 脂質 食塩</p> <p>赤</p> <p>緑</p> <p>黄</p> |



ぐっすりねて、朝日をあびるのが元氣のもと。ゲームやネットを、ねる前にやらないのが、ぐっすりねるポイントです。

ねる前は夜食やおやつを食べないようにしましょう。

夕食はねる2時間前には食べ終わりをしましょう。ぐっすりねられます。

早起きをして、しっかりあきごはんを食べましょう。

野菜やおかずも食べましょう。

ねる・うごく・食べるで、「元氣の輪」を回し、1日を爽しくすごしましょう。

小学生はおやつなしが基本です。たくさん動いた日に、少し食べるだけにしましょう。