

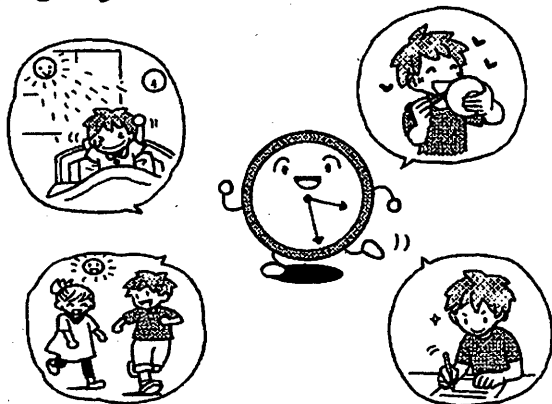
| 日 | 曜 | 飲み物 | 献立名 | |
|----|---|-----|---------|--|
| | | | 主食 | おかず |
| 24 | 月 | 牛乳 | 食パン | ハンバーグ・ケチャップ スライスチーズ スイートポテト 冷凍りんご |
| 25 | 火 | 牛乳 | コッペパン | フランクフルト・ケチャップ かぼちゃプリンタルト 冷凍ピーチ |
| 26 | 水 | 牛乳 | ロールパン | 救給コーンポタージュ ヨーグルト 冷凍パイ |
| 27 | 木 | 牛乳 | ピタパン | スライスハム スライスチーズ マヨネーズ パパロアシュークリーム 冷凍洋なし |
| 28 | 金 | 牛乳 | コッペパン背割 | フランクフルト・ケチャップ チョコクレープ 冷凍りんご |
| 31 | 月 | 牛乳 | クロワッサン | 救給カレー 原宿ドックチーズ 冷凍ピーチ |

保護者の皆様へ
【8月の学校給食について】
日頃より、本校の学校給食にご理解ご協力をいただき、感謝申し上げます。
残暑がまだ厳しい中ではありますが、8月より2学期の学校給食が始まります。
太田市の学校給食は衛生面を慎重に配慮し、また新型コロナウイルスに伴う配膳時の感染リスクを防ぐため、8月は「簡易給食」として実施するよう、太田市教育委員会の指導を受けました。
簡易給食期間中は、個包装のみを提供させていただきます。
この期間は、学校給食で野菜の提供ができないため、ご家庭で積極的に野菜や、また不足しがちな海藻、豆製品なども取り入れてください。
なお、9月より、通常の給食となります。
給食室においても、衛生面に配慮して給食を提供します。
ご理解ご協力のほど、どうぞよろしくお願いいたします。

※都合により献立および食材等を変更する場合があります。
◎給食費口座振替日は、8月26日(水)です。前日までに入金をお願いします。

体内時計を正常に動かしましょう

人間は、光も音も温度もわからない場所で生活をする、25時間周期で寝起きをされるといわれています。しかし1日は24時間です。この時間のずれを調整しているのが、わたしたちの体の中にある「体内時計」です。体内時計を正常に動かせるためには、①朝の決まった時間に太陽の光を浴びる、②昼間はなるべく外に出る機会を増やす、③友人や家族と一緒に食事や運動、勉強をする(社会の生活リズムに合わせる)、④1日3回の食事を規則正しくとるなどが有効といわれています。



生活リズムをととのえるために

- 毎日、朝ごはんを食べる。
- 早起きをして、朝の光を浴びる。
- 毎日、ほぼ決まった時間に起きる。
- 1日3食を、決まった時間に食べる。
- 日中は、できるだけたくさんの光を浴びる。

★チェックしてみましょう

- 夜は、あまり明るい光を浴びないようにする。
- 寝る前までテレビを見ていたり、パソコンや携帯電話、スマホなどを使用したりしないようにする。
- 寝る時は、部屋を真っ暗にして眠る。

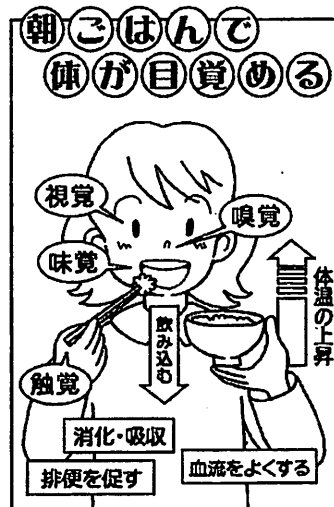
☀️ **朝ごはんを食べよう** ☀️ ①~④がそろった食事をしてね!

①パワーの源・主食
ごはん、パン、めん類、シリアルなど

②筋肉や血の源・主菜
目玉焼き、焼き魚、ハムステーキなど

③体の調子をととのえる・副菜
野菜サラダ、おひたし、果物など

④汁物/飲み物
みそ汁、スープ、牛乳など



9月献立表

令和2年度

太田市立城東中学校

| 日 | 曜 | 飲み物 | 献立名 | | 体の組織を作る食品群 | | 体の働きを助ける食品群 | | エネルギーとなる食品群 | | エネルギー (kcal) |
|----|---|-----|---------------|---|--------------------------|-----------------------|------------------------|---------------------------------------|-------------------------|---------------------|---------------------|
| | | | 主食 | おかず | 1群 魚・肉・卵 豆製品 | 2群 牛乳・乳製品 小魚・海産 | 3群 緑黄色野菜 | 4群 その他の野菜 きのこ・果物 | 5群 米・パン・めん いも類・芋類 | 6群 油脂 糧実 | |
| 1 | 火 | 牛乳 | わかめごはん | すき焼き煮 ごぼうサラダ デザート♪ | 豚肉 焼きとうふ | 牛乳 | にんじん | 長ねぎ はくさい えのき ごぼう きゅうり | ごはん 三温糖 | 米油 ごま | 808 29.9 23.9 |
| 2 | 水 | 牛乳 | パーカー ハウス | ハンバーグ (ケチャップソース) コーンクリームスープ フルーツポンチ | 鶏肉 豚肉 ベーコン | 牛乳 | にんじん | 玉ねぎ コーン みかん もも パイ | パーカーハウス じゃがいも | 米油 | 900 28.6 29.5 |
| 3 | 木 | 牛乳 | ごはん | 肉じゃが いわしの梅煮 ふりかけ | 豚肉 いわし | 牛乳 | にんじん | 玉ねぎ ほしいたけ えだまめ | ごはん じゃがいも 三温糖 | 米油 | 867 34.5 23.8 |
| 4 | 金 | 牛乳 | 黒パン | なすとトマトのスパゲティ チーズサラダ | ツナ | 牛乳 チーズ | にんじん トマト | 玉ねぎ なす きゅうり キャベツ | 黒パン スパゲティ | 米油 ドレッシング | 788 28.8 20.4 |
| 7 | 月 | 牛乳 | ごはん | さばのみそ煮 ごま酢あえ けんちん汁 | さば とうふ | 牛乳 | にんじん | だいこん ごぼう キャベツ | ごはん さといも 三温糖 | 米油 | 828 30.7 27.4 |
| 8 | 火 | 牛乳 | ごはん | 野菜かき揚げ・天丼のたれ 香味漬け すいじん (本田産米の米粉とモロヘイヤがめいりだ、すいじんです) | 豚肉 | 牛乳 | にんじん | 長ねぎ まいたけ 大根 キャベツ きゅうり たくあん しょうが | ごはん すいとん | 米油 ごま | 837 26.2 21.5 |
| 9 | 水 | 牛乳 | ミルクパン | 豚肉の赤ワイン煮 ABCスープ なし | 豚肉 ベーコン | 牛乳 | にんじん | 玉ねぎ キャベツ マッシュルーム なし | ミルクパン じゃがいも 三温糖 | 米油 | 767 32.5 21.8 |
| 10 | 木 | 牛乳 | こぎつね ごはん | (こぎつねごはんの具) 照り焼きチキン 田舎汁 | 豚ひき肉 鶏肉 生揚げ | 牛乳 | にんじん 小松菜 | えだまめ ごぼう 大根 | ごはん じゃがいも 三温糖 | 米油 | 798 32.3 26.3 |
| 11 | 金 | 牛乳 | パンズパン | しょうゆラーメン 煮卵 ナムル | 豚肉 卵 | 牛乳 | にんじん にら | キャベツ 長ねぎ もやし ほうれん草 きゅうり | パンズパン 中華めん 三温糖 | 米油 ごま油 | 895 36.2 30.0 |
| 14 | 月 | 牛乳 | チャーハン風 ごはん | (チャーハンの具) ミートボールスープ ヨーグルト | 豚ひき肉 卵 ミートボール | 牛乳 ヨーグルト | にんじん 小松菜 | 長ねぎ 玉ねぎ キャベツ しめじ | ごはん ごま油 | 米油 | 752 29.7 21.4 |
| 15 | 火 | 牛乳 | ごはん | 麻婆豆腐 海藻サラダ | 豚ひき肉 とうふ | 牛乳 海藻 | にんじん にら | 長ねぎ 玉ねぎ きゅうり キャベツ | ごはん 三温糖 | 米油 ごま油 ドレッシング | 790 29.4 24.6 |
| 16 | 水 | 牛乳 | ロールパン | ブラウンシチュー 三色ソテー | 豚肉 ウィンナー | 牛乳 | にんじん | 玉ねぎ コーン キャベツ マッシュルーム | ロールパン | 米油 | 803 29.6 30.6 |
| 17 | 木 | 牛乳 | ごはん | さんまかば焼き 塩昆布漬け なめこ汁 | さんま とうふ | 牛乳 こぶ | にんじん | 長ねぎ 大根 なめこ キャベツ きゅうり | ごはん 三温糖 | 米油 | 801 28.0 26.2 |
| 18 | 金 | 牛乳 | こめっこばん 背割 | 焼きそば ツナサラダ | 豚肉 ツナ | 牛乳 | にんじん にら | キャベツ もやし きゅうり コーン | こめっこばん やきそば | 米油 マヨネーズ | 787 30.9 26.9 |
| 23 | 水 | 牛乳 | ごはん | メンチカツ・ソース 上州きんぴら とうふとわかめのみそ汁 | 豚肉 とうふ さつま揚げ メンチカツ | 牛乳 わかめ | にんじん | だいこん 長ねぎ ごぼう | ごはん 三温糖 | 米油 | 882 29.7 28.1 |
| 24 | 木 | 牛乳 | 麦ごはん | ポークカレー コーンサラダ | 豚肉 | 牛乳 | にんじん | 玉ねぎ コーン きゅうり キャベツ | 麦ごはん じゃがいも | 米油 ドレッシング | 912 23.2 29.7 |
| 25 | 金 | 牛乳 | 食パン | ポトフ 大根サラダ スライスチーズ | 鶏肉 ウィンナー ツナ | 牛乳 チーズ | にんじん | 玉ねぎ 大根 キャベツ | 食パン じゃがいも | 米油 ドレッシング | 776 33.5 29.4 |
| 28 | 月 | 牛乳 | ごはん | チンジャオロース ショーロンポー (2個) チンゲンサイのスープ | 豚肉 かまぼこ ショーロンポー | 牛乳 | にんじん チンゲンサイ ピーマン | 玉ねぎ たけのこ しめじ | ごはん 三温糖 | 米油 | 776 32.8 21.0 |
| 29 | 火 | 牛乳 | キムチごはん | (キムチごはんの具) 肉だんご (2こ) 春雨スープ | 豚肉 うずら卵 ベーコン 肉だんご | 牛乳 | にんじん | キャベツ 長ねぎ キムチ | ごはん 三温糖 | 米油 | 793 31.3 26.4 |
| 30 | 水 | 牛乳 | ココアパン | スパゲティナポリタン じゃこサラダ | ハム ウィンナー | 牛乳 じゃこ | にんじん ピーマン | 玉ねぎ キャベツ きゅうり | ココアパン スパゲティ | オリーブ油 | 823 29.3 21.6 |

※野菜類は全て加熱してあります。

※都合により献立および食材等を変更する場合があります。

◎給食費口座振替日は、9月28日(月)です。前日までに入金をお願いします。