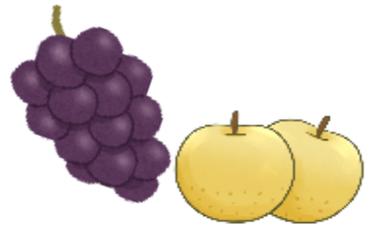




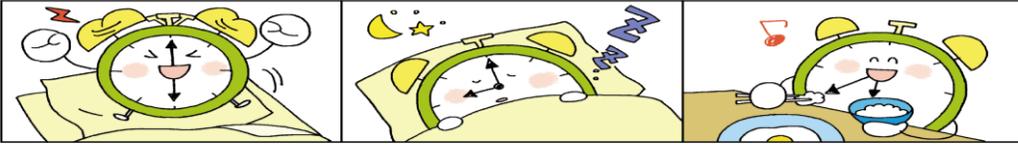
8, 9月もりつけ表



錦城中学校

今月の給食目標 一日3食 きちんと食べよう

早起き・早寝・朝ごはんを習慣づけよう



夜遅くまで勉強をして睡眠時間が少なかったり、体内時計のリズムが乱れたりすると、体調をくずしやすくなります。早起き早寝で十分な睡眠時間を確保して、朝は太陽の光を浴びて朝ごはんを食べ、体内時計のリズムをととのえることが大切です。規則正しい生活習慣を心がけましょう。

8月31日		9月1日			
いなり丼	こんにゃくきんぴら	春巻き いかのカラフル炒め	冬瓜のスープ		
4日	5日	6日	7日	8日	
鶏肉の 甘だれからめ	クーブイリチー 加賀梨	ししゃもの天ぷら おひたし	チキンカレー 福神漬	あじフライ もやし炒め	
白ごはん	豚汁	白ごはん	豚肉じゃが	ごま汁	
11日	12日	13日	14日	15日	
冷しゃぶサラダ	鯖の竜田揚げ 切り干し大根のサラダ	冷凍 パイナップル	ソースカツライス	チャブチェ トマト	
白ごはん	みそ汁	ドライカレー	ポテトとコーンの スープ	中華風たまごスープ	
18日	19日	20日	21日	22日	
<h3>敬老の日</h3>					
かぼちゃとなすの そぼろ煮	中華ライス	春雨サラダ ハム添え	煮込みハンバーグ マカロニサラダ	ジャーマンポテト	
白ごはん	けんちん汁	中華ライス	春雨サラダ ハム添え	ヨーグルト	
25日	26日	27日	28日	29日	
シューマイ ナムル	カレーの唐揚げ 江戸っ子煮	カレイの唐揚げ 江戸っ子煮	ごぼうサラダ	さんまのかば焼き きゅうりの香り漬け	
白ごはん	じゃじゃん豆腐	白ごはん	ももゼリー	月見デザート	
白ごはん	4種の豆のサラダ 加賀ぶどう	鶏野菜汁	バターロール	月見汁	