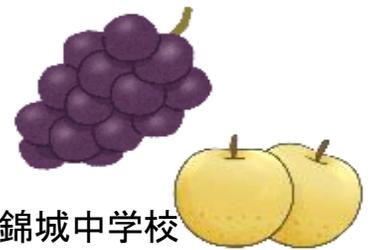




9月もいっつけ表



錦城中学校

<p>2日</p> <p>なすとかぼちゃの そぼろ煮</p> <p>白ごはん けんちん汁</p>	<p>3日</p> <p>春巻き もやし炒め</p> <p>白ごはん 中華風 たまごスープ</p>	<p>4日</p> <p>冷しゃぶサラダ</p> <p>わかめごはん みそ汁</p>	<p>5日</p> <p>とりにくの 甘辛からめ</p> <p>冷凍 パイナップル</p> <p>白ごはん 冬瓜のスープ</p>	<p>6日</p> <p>煮込みハンバーグ マカロニサラダ</p> <p>白ごはん コンソメスープ</p>
<p>9日</p> <p>鯖のしょうが煮 おひたし</p> <p>白ごはん 鶏野菜汁</p>	<p>10日</p> <p>シューマイ マーボー春雨</p> <p>ヨーグルト</p> <p>白ごはん わかめスープ</p>	<p>11日</p> <p>牛丼</p> <p>いかのカラフル炒め 加賀梨</p>	<p>12日</p> <p>白身魚のフライ ジャーマンポテト</p> <p>白ごはん 白菜のスープ</p>	<p>13日</p> <p>ドライカレー</p> <p>ポテトとコーンの スープ</p>
<p>16日</p> <p>敬老の日</p>	<p>17日</p> <p>月見デザート</p> <p>ソースカツライス 月見汁</p>	<p>18日</p> <p>ししゃもの天ぷら 江戸っ子煮</p> <p>白ごはん ごま汁</p>	<p>19日</p> <p>ごぼうサラダ</p> <p>ぶどうゼリー</p> <p>バターロール 焼きそば</p>	<p>20日</p> <p>チキンカレー 福神漬</p> <p>海藻サラダ</p>
<p>23日</p> <p>秋分の日</p> <p>振替休日</p>	<p>24日</p> <p>ひじきのナムル ハム添え</p> <p>白ごはん じゃじゃん豆腐</p>	<p>25日</p> <p>いなり玉子丼</p> <p>4種の豆の サラダ</p>	<p>26日</p> <p>橋立産甘えびと大豆の彩りごまからめ トマト</p> <p>白ごはん とりすき煮</p>	<p>27日</p> <p>あじの甘酢あん 切干大根のサラダ</p> <p>白ごはん ワンタンスープ</p>
<p>30日</p> <p>さんまのかば焼き きゅうり漬け</p> <p>白ごはん 豚肉じゃが</p>	<p>今月の給食目標 一日3食 きちんと食べよう</p> <p>早起き・早寝・朝ごはんを習慣づけよう</p> <p>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。</p>			