

月	火	水	木	金
2 ごはん ふりかけ 麻婆豆腐 パンサンスー	3 梅と枝豆のさわやかごはん ホイコーロー 五目サラダ	4 ミルク食パン ラザニア風 ブロッコリー添え チョップドサラダ	5 ごはん 白身魚の照り焼き キャベツとあげの土佐和え ごじる	6 ぞうりつ きねん び 創立記念日 祝
9 ごはん 肉じゃが ひじき入り五目豆	10 カレーうどん もやしのごま風味和え 梨ゼリー	11 胚芽食パン チョコクリーム ミートボールのトマト煮 フレンチサラダ	12 ごはん 魚のみそマヨネーズ風焼き ブロッコリー添え 豆乳汁	13 ごはん 鶏肉のサルサ風 いんげんとコーンのバター炒め オニオンスープ
16 敬老の日 敬老の日	17 里芋ときのこのご飯 ハンバーグ 花野菜とキャベツのサラダ りんご	18 バターロール チキンのレモン風味焼き さつまいもサラダ キャベツのスープ	19 ごはん 鶏のから揚げ 小松菜のおかか和え じゃがいものみそ汁	20 ごはん 鮭の塩焼き 切干大根のごまサラダ 厚揚げごぼろ汁
23 しゅうぶん ひ 秋分の日の ふりかえきゅうじつ 振替休日	24 とり飯 メンチカツ もやしとあげのおひたし 青菜と豆腐のみそ汁	25 食パン 豚肉のスープカレー煮 マカロニサラダ ぶどうゼリー	26 ごはん 魚のムニエル 豆とひじきのサラダ 野菜スープ	27 ごはん 豚肉の利休揚げ 青菜のごま和え 根菜のみそ汁
30 ごはん 青椒肉絲 春雨スープ				

- \* 毎日、牛乳がつかます。
- \* 小学部の4～6年生(基準量:600kcal)に対して中・高等部のエネルギー量は約3割増し、小学部1～3年生は約2割減です。
- \* 材料などの都合でその日の献立が変更になる場合もあります。その時はご了承ください。

2学期が始まりました！年末の寒くなる時期まで続く2学期を元気で過ごせるように、食事や睡眠が整うよう意識してみましょう。1日の最初の食事である朝食には以下のような効果があります！

①体温や脈拍の上昇効果  
脳や体が活動の準備を整えるには睡眠時に低くなった体温や脈拍の上昇が必要です。

②エネルギー源の補給  
午前の活動のために使っている間に消費したエネルギーを補充します。

③便秘の予防  
食べることで消化管が動き、排便を促します。朝食をとることで排便のリズムが作られます。

④体温の維持の効果  
朝食を欠食すると、通学などで一時的に体温が上がってもエネルギーや栄養素が不足しているため、上昇した体温を維持できません。

⑤良質な睡眠のため  
朝食で必須アミノ酸のひとつであるトリプトファンを十分に摂取できると、夜の眠りを促すメラトニンもしっかり作られます。

朝食を食べてから、登校しましょう！