



9月 もりつけ表



野々市市小学校給食センター

月	火	水	木	金
1	2	3	4	5
セノビーゼリー ぐをかける チンジャオロースーどん (むぎごはん)	あげさばのみそだれ はりはりあえ ごはん (むぎごはん)	なし ぐをかける そぼろすし (すしめし)	シュウマイ 2こ やきそば ごはん コーンたまごスープ	てりやきチキン 牛乳 ヨーグルト はさんでたべよう パンズパン アルファベットスープ
ハンバーグ ラタトゥイユ ごはん キャベツのスープ	ししゃものなんばんづけ いそあえ ごはん にくじやが (むぎごはん)	シャインマスカットいり フルーツカクテル カレーライス (むぎごはん)	とりにくのたつたあげ ごぼうサラダ ごはん こまつなのみそしる	引き落し訓練の日 おじいちゃん、おばあちゃん あいがとう ひじきりひかけ ごはん ポークピーンズ
15	16	17	18	19
ひいろの日 おじいちゃん、おばあちゃん あいがとう わかめごはん	オイマヨグラタン わかめごはん ごはん	ギョウザ 2こ もやしのナムル ごはん ジャジャンどうふ	あじのこうそうパンこやき アーモンドサラダ ひじきりひかけ ごはん ポークピーンズ	チキンチキンごぼう ゆずきりゼリー ごはん けんちんじる やまぐちけんこんだて
22	23	24	25	26
ヤンニヨムチキン まめとじやがいものマヨネーズサラダ ごはん はるさめスープ	しゅうぶんの日 じゃこんぶ うめごはん とうふのみそしる	さんみやき 2こ とうふとベーコンのサラダ ごはん いなりうどん	ジェノベーゼ ミックスジャム コッペパン	わかさぎのカリカリフライ 2び サラダパンふうサラダ ごはん じゅんじゅん しがけんこんだて
29	30			
トンカツ ツナサラダ ごはん スープカレー	だいすとじやがいものいそあえ じゃこんぶ うめごはん とうふのみそしる			

あつひつぶすい
まだまだ暑い日が続くよ！水分をしっかりとろう

せいりょういんりょうすい

清凉 飲料水にはさとうがいっぱい！

きをつけよう！

たんさんいんりょう
炭酸 飲料 500ml

かじつけいいんりょう
果実系 飲料 500ml

スポーツドリンク 500ml



3gの
スティック
シュガーが
17ほんぐらい
(50g)



3gの
スティック
シュガーが
18ほんぐらい
(55g)



3gの
スティック
シュガーが
9ほんぐらい
(27g)

すいぶんほきゅう
水分補給は
みず ちゃ
水かお茶にしよ



私たちの体の65~70%は水分でで
きています。汗をかくことで体温調節
をしたり、血液や細胞に重要な働きを
してくれたりします。



大量の汗をかいた時には、こまめに
水分をとらないと、熱中症を引き起こ
して命にかかわることもあります。
しっかり水分補給をしましょう！

