



9月 もいつけ表



野々市市小学校給食センター

月 1	火 2	水 3	木 4	金 5
セノビーゼリー くをかける チンジャオロースーどん すいぎょうざの スープ (むぎごはん)	あげさばのみそだれ はりはりあえ ごはん あつあげの みそしる 牛乳	なし くをかける そぼろずし とんじる (すしめし) 牛乳	シュウマイ 2こ やきそば ごはん コーンたまご スープ 牛乳	てりやきチキン コールスローサラダ 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 牛乳
8	9	10	11	12
ハンバーグ ラタトゥイユ ごはん キャベツの スープ 牛乳	ししゃものなんばんづけ 2び いそあえ ごはん にくじゃが 牛乳	シャインマスカットいり フルーツカクテル くをかける カレーライス (むぎごはん) 牛乳	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 牛乳	引き渡し訓練の日 イラスト: 家族のイラスト
15	16	17	18	19
ハロウの日 おいしいちゃん、おばあちゃん ありがとう イラスト: 家族のイラスト	オイマヨグラタン わかめごはん ふのみそしる 牛乳	ギョウザ 2こ もやしナムル ごはん ジャジャンどうふ 牛乳	あじのこうそうパンこやき アーモンドサラダ ひじきふりかけ ごはん ポークビーンズ 牛乳	チキンチキンごぼう ゆずき ゼリー ごはん けんちんじる 牛乳
22	23	24	25	26
ヤンニウムチキン まめとじゃがいものマヨネーズサラダ ごはん はるさめスープ 牛乳	しゅうぶんの日 イラスト: 菊花のイラスト	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 牛乳	ジェノパーゼ ミックス ジャム クリームシチュー コッパパン 牛乳	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 牛乳
29	30			
トンカツ ツナサラダ ごはん スープカレー 牛乳	だいずとじゃがいものいそあえ じゃこんぶ うめごはん とうふの みそしる 牛乳			

あつ ひ つつ すいぶん
まだまだ暑い日が続くよ！水分をしっかりとろう

せりょういんりょうすい

清涼 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)

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、熱中症をひ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！



すいぶんほきゅう
水分補給は
みず ちゃ
水かお茶にしよう

