

月	火	水	木	金			
<p>* 9月の給食目標 *</p> <p>生活リズムを整えよう</p>	<p>1 大豆と小魚の揚げ煮</p> <p>ゆかりごはん とうがんとうま煮</p>	<p>2 金時草そぼろずし</p> <p>すし飯 味噌汁</p>	<p>3 豚キムチ丼</p> <p>ふるふるゼリー</p>	<p>4 豚肉のバーベキューソース</p> <p>米粉パン コンソメスープ</p>			
<p>7 さばのごまみそ焼き</p> <p>たくあん和え</p> <p>ごはん とうがんとうま煮</p>	<p>8 豆入り酢豚</p> <p>えびだんごスープ</p> <p>ごはん 味噌汁</p>	<p>9 豆腐ステーキの梅ソースがけ</p> <p>みそ汁</p> <p>ごはん 味噌汁</p>	<p>10 豚肉と野菜の炒めもの</p> <p>ぎょうざスープ</p> <p>ごはん ぎょうざスープ</p>	<p>11 白身魚フライ</p> <p>そえ野菜</p> <p>胚芽パンズ キャロットポタージュ</p>			
<p>14 ぶたにくのくわやき</p> <p>ごまあえ</p> <p>ごはん 味噌汁</p>	<p>15 豆入り酢豚</p> <p>コーンサラダ</p> <p>カレーライス</p>	<p>16 えだまめシューマイ 2個</p> <p>バンサンスー</p> <p>ごはん ジャージャンどうぶ</p>	<p>17 カレイのから揚げ</p> <p>粉ふきいも (にんにく風味)</p> <p>ごはん さつまじる</p>	<p>18 トマトスパゲッティ</p> <p>小松菜と卵のスープ</p> <p>ミルクロール 小松菜と卵のスープ</p>			
<p>21 敬老の日</p>	<p>22 秋分の日</p>	<p>23 ビビンバ</p> <p>サンラータン</p>	<p>24 さんまのかば焼き風</p> <p>小松菜の磯香あえ</p> <p>ごはん 豆乳みそ汁</p>	<p>25 なすとかぼちゃのミートグラタン</p> <p>プロッコリーソテー</p> <p>米粉パン コンソメジュリアン</p>			
<p>28 たらん天ぷら</p> <p>切干大根の炒り煮</p> <p>ごはん めった汁</p>	<p>29 炒めビーフン</p> <p>中華スープ</p> <p>わかめごはん 中華スープ</p>	<p>30 塩こうじ焼きチキン</p> <p>くきわかめのサラダ</p> <p>ごはん 大根のカレー煮</p>	<p>元気に1日をすごすために 「早寝・早起き・朝ごはん」 を実践して、生活のリズムを整えましょう。</p> <table border="1"> <tr> <td> <p>早起き</p> <p>朝の光を感じると覚醒を促す脳内物質のセロトニンが分泌され、日中に活動しやすくなります。</p> </td> <td> <p>早寝</p> <p>睡眠は、疲れを取ったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとりましょう。</p> </td> <td> <p>朝ごはん</p> <p>夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中、元気に活動するために、朝食をとりましょう。</p> </td> </tr> </table>		<p>早起き</p> <p>朝の光を感じると覚醒を促す脳内物質のセロトニンが分泌され、日中に活動しやすくなります。</p>	<p>早寝</p> <p>睡眠は、疲れを取ったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとりましょう。</p>	<p>朝ごはん</p> <p>夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中、元気に活動するために、朝食をとりましょう。</p>
<p>早起き</p> <p>朝の光を感じると覚醒を促す脳内物質のセロトニンが分泌され、日中に活動しやすくなります。</p>	<p>早寝</p> <p>睡眠は、疲れを取ったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとりましょう。</p>	<p>朝ごはん</p> <p>夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中、元気に活動するために、朝食をとりましょう。</p>					