



令和4年度 9月 こん立表

彦根市学校給食センター



給食に関する情報を見ることができます。

まだまだ夏間は残暑がきびしいですが、朝夕にはだんだんと秋の気配が感じられる季節になります。生活習慣をもう一度見直し、早寝早起きの生活リズムをととのえ、朝食をしっかり食べて元気に登校し、学習や運動をがんばりましょう。

### 体内時計を正常に動かしましょう

人間は、光も音も温度もわからない場所で生活をする、25時間周期で寝起きをするといわれています。しかし1日は24時間です。この時間のずれを調整しているのが、わたしたちの体の中にある「体内時計」です。体内時計を正常に動かせるためには、①朝の決まった時間に太陽の光を浴びる、②夏間はなるべく外に出る機会を増やす、③友人や家族と一緒に食事や運動、勉強をする（社会の生活リズムに合わせる）、④1日3回の食事を規則正しくとるなどが有効といわれています。



今月のおはなし給食

9月21日(水)  
ジブリ作品より「崖の上のポニョ」  
おはなしの世界を感じましょう



朝ごはんの効果		体内時計を正常に動かしましょう		1日(木)		2日(金)	
<p>朝ごはんは1日の元気の源です。朝ごはんを食べると、午前中に活動するための準備がととのいます。朝ごはんをぬくと、エネルギー不足で集中力が欠けたり、疲れたり、いろいろしたりするなどの影響があります。</p>		<p>体や脳のエネルギーになる</p>	<p>体温が上がる</p>	<p>脳の働きを活発にする</p>	<p>排便をうながす</p>	<p>小690kcal・中827kcal コールスローサラダ(ド) いちご&amp;マーガリン じゃがいもの とろろスープ りりこクッシュ 食パン</p>	<p>小614cal・中781kcal しいらのおうごんやき きんぴら なすととうがんのみそ汁 むぎごはん</p>
<p>5日(月) 小642kcal・中813kcal れんこんチップス キャベツの ゆかりあえ ポークカレー むぎごはん</p>	<p>6日(火) 小599kcal・中708kcal かつおのたつたあげ ほうれんそうの きつかけあえ さつまいもと 小まつなのむぎみそ汁 きざみゆでたまご わかめごはん</p>	<p>7日(水) 小590kcal・中736kcal マスカットゼリーポンチ やきフランクフルト やきそば 小がたパン</p>	<p>8日(木) 小674kcal・中846kcal 大こんサラダ(ド) トマトチーズ ハンバーグ 野さいと 大むぎのスープ 黒パン</p>	<p>9日(金) 小638kcal・中818kcal にんじんとたまごのソテー きなこ だんご このはどんの具 むぎごはん</p>			
<p>12日(月) 小602kcal・中763kcal かんこくのり ブルコギ風いため 大こんのナムル わかめスープ むぎごはん</p>	<p>13日(火) 小607kcal・中686kcal いかのオリーブやき やきプリン タルト ABCスープ あきのさせつのピラフ</p>	<p>14日(水) 小731kcal・中918kcal ほうれん草とはくさいのおひたし さつまいもと 小魚のごまがらめ にくみそソース ソフトスパゲッティ</p>	<p>15日(木) 小616kcal・中761kcal ツナサラダ(マ) チーズスコーン まめの クリームスープ 小がた黒パン</p>	<p>16日(金) 小601kcal・中763kcal さわらのつけやき ハリハリづけ のっぺい汁 むぎごはん</p>			
<p>19日(月) 敬老の日 お祝い</p>	<p>20日(火) 小576kcal・中739kcal 三しょくそぼろごはんの具 キャベツの かおりあえ いとまぼこのすまし汁 むぎごはん</p>	<p>21日(水) 小577kcal・中667kcal うみいるゼリー ふわふわおさかな ハム・ゆでたまご ポニョ ラーメン 中かめん</p>	<p>22日(木) 小602kcal・中650kcal ちくわのあきいろあげ オレンジ ふのみそ汁 さつまいもごはん</p>	<p>23日(金) 秋分の日 お祝い</p>			
<p>26日(月) 小651kcal・中830kcal いわしのかばやきふう きりぼし大こん のにつけ かみなり汁 むぎごはん</p>	<p>27日(火) 小587kcal・中674kcal やき肉おん野さいぞえ きよほう ごみみそ汁 あきの五目ごはん</p>	<p>28日(水) 小672kcal・中819kcal ぶた肉と大こんのもの さといもコロッケ カレーうどんの汁 うどん</p>	<p>29日(木) 小554kcal・中684kcal 海そうサラダ(ド) マロンむしパン 秋のかおりシチュー 小がた黒パン</p>	<p>30日(金) 小618kcal・中788kcal さばのみそに 小まつなと 油あげの にびたし 五目かきたま汁 むぎごはん</p>			

☆学校給食は「学校給食地産地消推進事業」により、県・町・JAグループの一部助成を受けています。