令和5年度 **9月 こん立表**

笠松町学校給食センター

14日(木)
世界の料理
「イタリア」

27日(水)
日本の郷土料理
「長崎県」

29日(金)
おはなし給食
「10ぴきのかえるの
おつきみ」

地産地消の取り組み

「だいこん」を
多く取り入れています。

給食に関する情報を見ることができます。

朝ごはんの効果

体内時計を正常に動かし、規則正しい生活をしましょう

わたしたちの体の中にある「体内時計」は、１日が２５時間周期だといわれています。しかし、実際の１日は２４時間です。体内時計を正常に働かせるためには、①朝の決まった時間に太陽の光を浴びる　②朝ごはんをきちんと食べ、１日３回の食事を規則正しくとる　③昼間はなるべく外に出る機会を増やす　④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）などが、有効といわれています。

長い夏休みが終わりました。朝ごはんをちきんと食べて登校し、生活のリズムを整えましょう。

1日(金) 小597cal・中761kcal	4日(月) 小590kcal・中746kcal	5日(火) 小641kcal・中813kcal	6日(水) 小581kcal・中728kcal	7日(木) 小662cal・中793cal	8日(金) 小616kcal・中788kcal
しいらのおうごんやき くきわかめのきんぴら とうがんのみそ汁 むぎごはん	プルコギ だいこんのナムル わかめスープ むぎごはん	かつおのさらさあげ ほうれんそうのきっかあえ さつまいもと小まつなのみそ汁 むぎごはん	マスカットゼリーポンチ フランクフルト やきそば 小がたコッペパン	キャベツのソテー いちご＆マーガリン りりこキッシュ じゃがいものとろとろスープ 食パン	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
11日(月) 小652kcal・中824kcal	12日(火) 小602kcal・中693kcal	13日(水) 小668kcal・中845kcal	14日(木) 小602kcal・中738kcal	15日(金) 小580kcal・中784kcal	
れんこんチップス 枝豆の塩ゆで ポークカレー むぎごはん	とりにくのてりやき きょほう ごまみそ汁 あきの五目ごはん	あんにんどうふ カラフルソテー にくみそソース ソフトスパゲッティ	イタリアンサラダ(ド) ブルーベリージャム いかのマリネ ミネストローネ 食パン	厚揚げのそぼろあんかけ いんげんとじゃがいもの煮つけ さわにわん むぎごはん	
18日(月)	19日(火) 小590kcal・中755kcal	20日(水) 小641kcal・中782kcal	21日(木) 小623kcal・中766kcal	22日(金) 小661kcal・中834kcal	
敬老の日	ぶたにくのあんからめ キャベツのかおりあえ いとかまぼこのすまし汁 むぎごはん	ぶたにくとだいこんのにもの さといもコロッケ カレー うどんの汁 うどん	だいこんサラダ(ド) みかんゼリー ポークチャップ ジュリエンヌスープ 黒パン	さつまいものサラダ(マ) さわらのさいきょうやき ゆかり てまきのり ふのみそ汁 ゆかりごはん	
25日(月) 小658kcal・中838kcal	26日(火) 小613kcal・中710kcal	27日(水) 小612kcal・中696kcal	28日(木) 小585kcal・中742kcal	29日(金) 小629kcal・中807kcal	
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	とりにくのあきのかおりあんかけ パイナップル キャロットポタージュ きのことベーコンのピラフ	ほうれんそうともやしのごまあえ さつまいもとくりのタルト きびなごのからあげ 長崎ちゃんぽんの汁 ちゃんぽんめん	リヨネーズポテト トマトチーズハンバーグ わかめスープ ツイストパン	にんじんと卵のソテー つきみだんご このはどんの具 むぎごはん	

☆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。　☆塩分の平均　小2.5g・中3.0g。