

9 月 献 立 表

				1(金)
				期末考査①(給食1回) ・大根とがんもどきの煮物 ・五目ご飯 ・豚汁 ★防災の日
4(月)	5(火)	6(水)	7(木)	8(金)
期末考査②(給食1回) ・揚げ豆腐の野菜あんかけ ・れんこん金平 ・白飯 ・みそ汁	期末考査③(給食1回) ・塩ラーメン ・コロッケ ・りんごのコンポート	期末考査④(給食1回) ・ほっけの塩焼き ・さつまいもの甘辛煮 ・白飯 ・白玉団子汁 ★黒豆の日	親子丼 ・たたきごぼう ・みそ汁	道北地区生活体験発表会 
11(月)	12(火)	13(水)	14(木)	15(金)
			生徒会役員選挙	1日防災学校
・ささみチーズカツ ・こんにゃくの甘辛煮 ・白飯 ・どさんこ汁	・きつねもちうどん ・根菜の味噌煮 ・梨のコンポート	・あじフライ ・春菊のおかか和え ・白飯 ・みそ汁	・ツナピラフ ・マリネ ・コーンクリームスープ	・豚肉のマーメレード焼き ・ひじきのごまマヨサラダ ・白飯 ・スープ ★ひじきの日
18(月)	19(火)	20(水)	21(木)	22(金)
敬老の日			ボランティア活動	
	・ソース焼きそば ・からし和え フルーツヨーグルト	・鮭のポテトチーズ焼き ・小松菜とエリンギのガーリック炒め ・白飯 ・オニオンスープ	・ジンギスカン丼 ・切干大根のナムル ・みそ汁 	・鶏肉のピカタ ・かぼちゃサラダ ・白飯 ・スープ
25(月)	26(火)	27(水)	28(木)	29(金)
		ボランティア活動(予備日)		
・洋風卵焼き ・筑前煮 ・白飯 ・みそ汁	・スパゲティナポリタン ・ブロッコリーのフレンチサラダ ・ぶどうゼリー 	・さんまの蒲焼き ・ほうれんそうのツナ和え ・白飯 ・のっぺい汁	・ヤンニョムチキン ・チョレギサラダ ・白飯 ・白菜と肉団子のスープ	・肉豆腐 ・さつまいもごはん ・みそ汁 ・お月見団子

★牛乳は毎日つきます

～9月 生活リズムをとるために～

地球は24時間に1回転することで、地球上には朝、昼、夜という明暗が生まれ、地球が太陽の周りを1年かけて回ること、春夏秋冬という季節の変化が生まれます。人は、こうした地球のリズムに対応するため「体内時計」を持っています。24時間より長めに設定されているため、起床後日光を浴びたり、朝食を食べて調整されます。

～9月の旬～

- ・野菜: かぼちゃ、チンゲンサイ、オクラ、いんげん、みょうが、春菊、さつまいも、さといもなど
- ・果物: なし、ぶどうなど
- ・魚: いわし、鮭、さんまなど

