

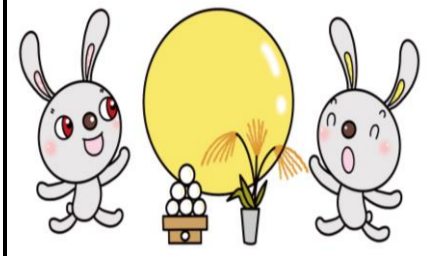
今月の生産者さん

宮本さん・青ねぎ・にんにく・なす 阪口さん・たまねぎ 小柳さん・じゃがいも

※献立および献立表について※

都合により、献立もしくは食材を変更する場合があります。変更した場合は学校へ連絡いたします。

給食では毎日、牛乳がつけます。また、メニューに応じて箸もしくはスプーンがつけます。



中秋の名月とは？

旧暦の8月15日の満月のことです。

現在の暦だと9~10月頃にあたり、

今年は9月10日です。秋の収穫の

感謝を込めて、里芋や豆などの収穫物を

月に供えます。また、里芋や満月になぞ

らえて月見団子を作り、次の年の

豊作を祈願します。

献立表の数値・数量は原則

小学校中学年1人当たりの値です

低学年・・・約10%減

高学年・・・約10%増

中学生・・・約30%増 になります。

白米の量は学校給食の標準食品構成表に基づき

原則 低学年:50g 中学年:70g

高学年:90g 中学生:100g です。

●ごはん 663/813

●てりやきハンバーグ 1こ

●ごぼうサラダ

●みそしる

●そぼろに

●ゆかりあえ

●やきししゃも

☆コッパパン 608/813

☆ジョア

☆しろみざかなフライ 1こ

●こまつなサラダ

●コンソメスープ

●かいそうサラダ

☆おつきみだんご 1こ

●ごはん 621/801

●とりにくのバーベキューソース

●ポテトサラダ

●きのこわかめスープ

●やさいいため

●きゅうりのじゃこあえ

●ぎょうざ

●ごはん 627/807

☆かぼちゃコロッケ 1こ

●こまつなのコーンあえ

●みそしる

●すのもの

●ひじきとだいずのもの

●むぎごはん

●ごはん 620/788

●カレーヌードル

●キャベツサラダ

●さけのみそマヨやき

●すのもの

●ひじきとだいずのもの

●むぎごはん

●ごはん 630/801

●そぼろに

●ゆかりあえ

●やきししゃも

●ごもくマーボー豆腐

●さんしょくナムル

●さばのしおやき

☆コッパパン 699/911

●キャベツのクリームに

●かいそうサラダ

☆おつきみだんご 1こ

●カラフルサラダ

●ぐだくさんコンソメスープ

●ごはん 621/774

●やさいいため

●きゅうりのじゃこあえ

●ぎょうざ

●敬老の日

●ごはん

●ちくせんに

●きゅうりのこんぶあえ

●なっとう

●ごはん 655/857

☆メンチカツ 1こ

●やさいあえ

●ぐだくさんみそしる

●厚揚げ

●たまねぎ

●むぎごはん

●ごはん 602/758

●さけのみそマヨやき

●すのもの

●ひじきとだいずのもの

●むぎごはん

●カレーライス

●コロコロサラダ

●ちゅうかあえ

●あつあげのみそいため

●あつあげのみそいため

●ちゅうかあえ

●あつあげのみそいため

●あつあげのみそいため

●あつあげのみそいため

●あつあげのみそいため

●あつあげのみそいため

●あつあげのみそいため

●あつあげのみそいため

●あつあげのみそいため

●あつあげのみそいため

●あつあげのみそいため

●あつあげのみそいため

●あつあげのみそいため

●あつあげのみそいため

●あつあげのみそいため

●あつあげのみそいため

●あつあげのみそいため

●あつあげのみそいため

●あつあげのみそいため

●あつあげのみそいため

●あつあげのみそいため

●あつあげのみそいため

●あつあげのみそいため

●あつあげのみそいため

●ごはん 651/856

●ごもくマーボー豆腐

●さんしょくナムル

●さばのしおやき

●あぶらあげのごますあえ

●みそしる

●たまねぎ

●ごもくマーボー豆腐

●さんしょくナムル

●さばのしおやき

●あぶらあげのごますあえ

●みそしる

●たまねぎ

●ごもくマーボー豆腐

●さんしょくナムル

●さばのしおやき

●あぶらあげのごますあえ

●みそしる

●たまねぎ

●ごもくマーボー豆腐

●さんしょくナムル

●さばのしおやき

●あぶらあげのごますあえ

●みそしる

●たまねぎ

●ごもくマーボー豆腐

●さんしょくナムル

●さばのしおやき

●あぶらあげのごますあえ

●みそしる

●たまねぎ

●ごもくマーボー豆腐

●さんしょくナムル

●さばのしおやき

☆コッパパン 607/756

☆さつまいものスペインふうオムレツ 1こ

●カラフルサラダ

●ぐだくさんみそしる

●厚揚げ

●たまねぎ

●むぎごはん

●カレーライス

●コロコロサラダ

●ちゅうかあえ

●あつあげのみそいため

●あつあげのみそいため

●ちゅうかあえ

●あつあげのみそいため

●あつあげのみそいため

●あつあげのみそいため

●あつあげのみそいため

●あつあげのみそいため

●あつあげのみそいため

●あつあげのみそいため

●あつあげのみそいため

●あつあげのみそいため

●あつあげのみそいため

●あつあげのみそいため

●あつあげのみそいため

●あつあげのみそいため

●あつあげのみそいため

●あつあげのみそいため

●あつあげのみそいため

●あつあげのみそいため

●あつあげのみそいため

●あつあげのみそいため

●あつあげのみそいため

●あつあげのみそいため



敬老の日



秋分の日

「子どもロコモ」を知っていますか？

ロコモとは、ロコモティブシンドロームの略で年齢を重ねることにより、足腰が衰えて自分の力で移動することが難しくなった状態のことをいいます。これが進行すると、要介護状態になる危険性が高くなります。もともとは大人に起こりうると考えられていた「ロコモ」ですが、今、子どもたちの運動器機能に異常がみられています。それが「子どもロコモ」です。例えば転んだ時手をつけずに顔面を打ってしまう、雑巾掛けの際に体を手で支えられずに歯を折ってしまうなどといった、運動器機能の低下が懸念されています。健やかな発育のためには予防・対策が必要となります。食事の面からできる「ロコモ」対策について、みなさんも考えてみましょう。

ロコモとは何だろう？

ロコモとは、ロコモティブシンドロームの略で年齢を重ねることにより、足腰が衰えて自分の力で移動することが難しくなった状態のことをいいます。これが進行すると、要介護状態になる危険性が高くなります。もともとは大人に起こりうると考えられていた「ロコモ」ですが、今、子どもたちの運動器機能に異常がみられています。それが「子どもロコモ」です。例えば転んだ時手をつけずに顔面を打ってしまう、雑巾掛けの際に体を手で支えられずに歯を折ってしまうなどといった、運動器機能の低下が懸念されています。健やかな発育のためには予防・対策が必要となります。食事の面からできる「ロコモ」対策について、みなさんも考えてみましょう。

食事ですべてできる！「ロコモ」対策

毎日、食事の内容を少し意識することで、「ロコモ」対策ができます。まずは少しずつ、できることから「ロコモ」対策を始めましょう！

今や、おとなも子どもも「ロコモ」対策が必要と考えられます。

毎日、食事の内容を少し意識することで、「ロコモ」対策ができます。まずは少しずつ、できることから「ロコモ」対策を始めましょう！

毎日、食事の内容を少し意識することで、「ロコモ」対策ができます。

まずは少しずつ、できることから「ロコモ」対策を始めましょう！