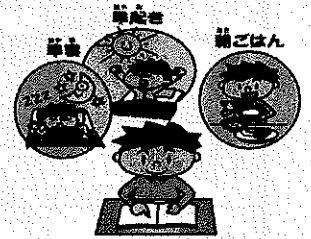


# 9月 給食だより

太田市立  
九合小学校



夏休みも終わり、学校生活が再開します。毎日元気にすごすには、早起き、早寝をして、3食しっかり食べて、生活リズムをととのえることが大切です。夏休み明けの今、生活習慣を見直して、規則正しい生活リズムを心がけましょう。

## 生活リズムのととのえ方

早起き、早寝をする



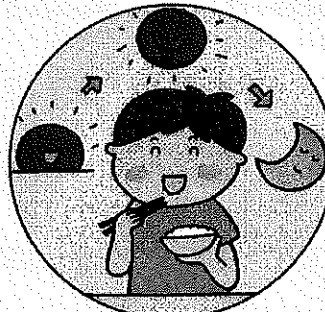
夜ふかしや朝寝坊などは、日中の体調不良や脳の働きにも影響を与えます。早起き、早寝を心がけましょう。

朝の光を浴びる



朝の光を浴びると、わたしたちに備わっている生体時計を地球の1日24時間周期に合わせてすることができます。

規則正しく食事をとる

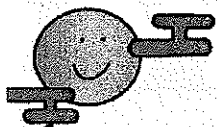


1日3回の食事をきちんととり、朝食は決まった時間にとること、1日のリズムがつくりやすくなります。

日中は活動的に過ごす



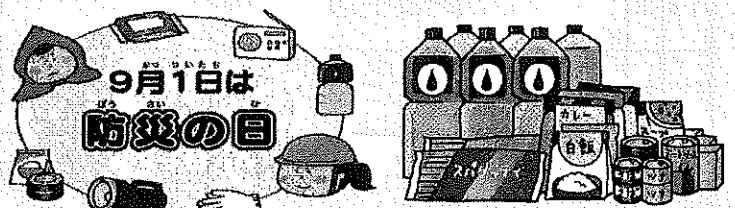
日中は、なるべく外に出て、活動的にすると、夜によく眠ることができます。



## じゅうごや 十五夜

今年(ことし)は9月17日(にち)が「中秋の名月(ちゅうしゅうのめいげつ)」です。この日の満月(まんげつ)は1年(いちねん)で最も美しい(うつく)と言われています。この日のことを十五夜(じゅうごや) (芋名月(いもなづき))とも言います。十五夜には月見(つきみ)だんご(だんご)やすずき(やすずき)、里芋(さと芋)や果物(くだもの)などをお供(とも)えして、秋(あき)の収穫(しゅうかく)を感謝(かんしゃ)します。

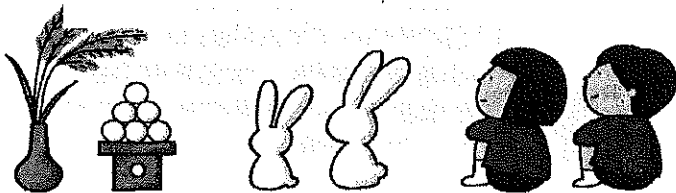
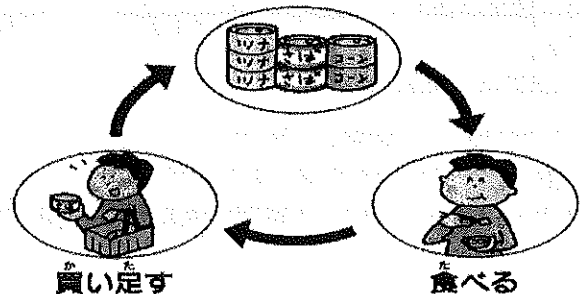
晴(はる)れてきれいなお月様(つきさま)が見(み)られるといいですね。



## 非常食、備蓄(ひじょうしょく)していますか?

災害(さいがい)に備(そな)えて食料(しょくりょう)を備蓄(ひじく)することは、とても大切(たいせつ)です。備蓄品(ひじくひん)は定期的(ていじきてき)に確認(かくにん)しましょう。缶詰(かんづめ)、レトルト食品(れとるとしょくひん)などを備蓄(ひじく)しておき、賞味期限(しょうみきげん)を見ながら普段(ふだん)の生活(せいかつ)で食(た)べて、買(か)い足(たり)すようにすると無理(むり)なく備蓄(ひじく)できます。

### 多(おほ)めに備蓄(ひじく)



令和6年



# 9かつ こんだてひょう



太田市立九合小学校

日曜	こんだて		おもな さいりょうと はたらき						エネルギー( kcal )
			からだ 体をつくる(赤)		からだの調子をととのえる(緑)		エネルギーのもとになる(黄)		
	主食・飲みもの	おかず	1群	2群	3群	4群	5群	6群	
3 火	くろパン ぎゅうにゅう	ぶたにくのワインソースに マカロニスープ なし	ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ マッシュルーム りんご キャベツ なし	パン じゃがいも マカロニ	あぶら	605 28.4 21.9
4 水	ごはん ぎゅうにゅう	はるまき チンジャオロース わかめスープ	ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ピーマン こまつな	たけのこ たまねぎ えのきたけ もやし しいたけ キャベツ	ごはん さとう こまぎこ かたくりこ	あぶら ごま ごまあぶら	683 22.0 29.2
5 木	ナン ぎゅうにゅう	キーマカレー フルーツゼリーよせ	ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ りんご パイナップル もも みかん	ナン じゃがいも ゼリー	あぶら	582 20.7 25.0
6 金	ごはん ぎゅうにゅう	さんまのおかか こんにゃくのピリからいため なめこじる	さんま とりにく かつおぶし さつまあげ とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん	こんにゃく なめこ だいこん ねぎ	ごはん さとう じゃがいも	あぶら ごま ごまあぶら	601 26.2 20.7
9 月	ごはん ぎゅうにゅう	マーボー豆腐 はるさめサラダ	ぶたにく だいず とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	たまねぎ しいたけ ねぎ きゅうり もやし	ごはん はるさめ さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	595 24.2 20.5
10 火	はちみつパン ぎゅうにゅう	なすとひきにくのスパゲティ チーズサラダ	ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト	たまねぎ なす しめじ きゅうり コーン キャベツ	パン スパゲティ	あぶら ドレッシング	636 25.9 20.9
11 水	ごはん ぎゅうにゅう	とりにくのかからあげ きんぴらごぼう おたのモロヘイヤいりすいとん	とりにく ぶたにく さつまあげ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん モロヘイヤ こまつな	ごぼう こんにゃく だいこん ねぎ	ごはん こむぎこ こめこ さとう	あぶら ごま ごまあぶら	644 26.4 19.1
12 木	そぼろごはん (ごはん) ぎゅうにゅう	(そぼろごはんのぐ) しゅうまい いなかしる	とりにく ぶたにく だいず なまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	えだまめ こんにゃく だいこん ごぼう	ごはん こめこ こむぎこ さとう じゃがいも	あぶら ごま ごまあぶら	578 24.9 21.6
13 金	ごはん ぎゅうにゅう	ぶたキムチいため だいこんスープ ぶどうゼリー	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん にら	キャベツ はくさいキムチ だいこん ねぎ しいたけ	ごはん さとう じゃがいも ゼリー かたくりこ	あぶら ごま ごまあぶら	573 24.2 16.8
16 月	敬老の日								
17 火	パーカーハウス ぎゅうにゅう	ハンバーグバーベキューソース あきやさいのポターージュ	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	たまねぎ マッシュルーム りんご しめじ	パン さとう かたくりこ さつまいも	あぶら	682 28.5 27.3
18 水	ひじきごはん (ごはん) ぎゅうにゅう	(ひじきごはんのぐ) ほうれんそういりたまごまき とんじる	とりにく たまご あぶらあげ ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ほうれんそう	えだまめ しいたけ ごぼう ねぎ こんにゃく だいこん	ごはん さとう じゃがいも	あぶら ごまあぶら	570 26.2 21.4
19 木	ツイストパン ぎゅうにゅう	カレーうどん こまつなサラダ	とりにく なると ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ ねぎ キャベツ レモン	パン うどん さとう	あぶら	591 23.3 21.5
20 金	ごはん ぎゅうにゅう	かんこくふうやきにく えびだんごスープ ヨーグルト	ぶたにく えび さかなすりみ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん	たまねぎ ねぎ キャベツ えのきたけ	ごはん さとう はるさめ	あぶら ごま ごまあぶら	603 27.3 18.8
23 月	振替休日								
24 火	せわりコッパ ぎゅうにゅう	やきそば ツナマヨだいこんサラダ ひとくちゼリー (みかん)	ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	もやし キャベツ たまねぎ だいこん コーン きゅうり	パン ちゅうかめん ゼリー	あぶら マヨネーズ	617 24.4 22.6
25 水	ごはん ぎゅうにゅう	しろみざかなやくみソース ごもくまめ あおなのみそしる	ホキ とりにく だいず なまあげ さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	ねぎ こんにゃく たまねぎ	ごはん かたくりこ さとう じゃがいも	あぶら ごまあぶら	623 28.2 21.3
26 木	ココアパン ぎゅうにゅう	とりにくマカロニのクリームに キャベツとコーンのソテー	とりにく ウインナー	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ブロッコリー パプリカ	たまねぎ しめじ キャベツ コーン	パン マカロニ じゃがいも	あぶら	633 26.6 28.3
27 金	むぎごはん ぎゅうにゅう	ハヤシライス グリーンサラダ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	たまねぎ しめじ きゅうり キャベツ	むぎごはん じゃがいも さとう	あぶら	616 20.4 17.6
30 月	わかめごはん ぎゅうにゅう	にくじゃがカレーあじ かみかみあえ	ぶたにく いか	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	たまねぎ しらたき えだまめ しいたけ だいこん きゅうり	ごはん じゃがいも さとう	あぶら ごま ごまあぶら	573 23.1 13.5

※野菜はすべて加熱してあります。  
 ※都合により献立を変更することがあります。御了承ください。  
 ※牛乳・お米・太字の野菜は太田市産の農産物です。



11日のモロヘイヤ入りすいとんは群馬  
 県のお麦粉を使用し、太田市産のモロヘ  
 イヤと米粉が入った地場産物たっぷりの  
 すいとんです。お楽しみに！