

給食だより9月号

令和5年8月25日(金)
県立石岡第一高等学校
定時制
給食室

9月分予定献立

※カロリー→○kcal 塩分→○gで表記

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
①フローズンヨーグルト…ヨーグルトを原料にしたアイス。 ②ナムル…朝鮮料理のひとつ。もやし・きゅうり等の野菜を酢の物風にあえたもの。 ③しのだうどん…(信田←しのだ)は油揚げのこと。きつねうどん。 ④タンドリーチキン…鶏肉をカレー粉とヨーグルト、調味料を混ぜたソースに漬けてから焼いたもの。 ⑤けんちん汁…ごぼうや人参、大根、さといもなどの根菜を中心とした野菜と、こんにゃく、豆腐などの食材を利用した、しょうゆ味のすまし汁。				1) 811kcal/2. 2g 焼き肉丼 牛乳 具だくさんの味噌汁 (大根・人参・豆腐・油揚げ)
4) 863kcal/3. 8g 食パン 牛乳 いちごジャム チョコペースト クリームシチュー フローズンヨーグルト	5) 752kcal/2. 8g ご飯 ジョア(プレーン) ホイコーロー マカロニサラダ きくらげ華風スープ	6) 792kcal/2. 9g ご飯 牛乳 ほっけの塩焼き 肉じゃが 豆腐とえのきの味噌汁	7) 756kcal/2. 1g ご飯 牛乳 マーボートーフ ナムル 卵とコーンのスープ	8) 760kcal/3. 4g まぜご飯 牛乳 シュウマイ 豆腐となるとのすまし汁
11) 790kcal/4. 0g ご飯 ジョア(ストロベリー) 豚肉ときくらげの卵炒め 中華サラダ わかめとお麴の味噌汁	12) 877kcal/2. 9g ご飯 牛乳 生揚げ辛味噌煮 ポテトサラダ かき玉汁	13) 859kcal/2. 7g ご飯 牛乳 冷しゃぶサラダ 厚焼き卵 もやしと人参の味噌汁	14) 787kcal/3. 6g しのだうどん 牛乳 もやしと人参の ごまあえ エクレア	15) 808kcal/3. 9g ご飯 さつまいもとちくわの天ぷら 納豆 豚汁
18) 敬老の日	19) 751kcal/2. 9g ご飯 ジョア(マスカット) タンドリーチキン オムレツ コンソメスープ	20) 841kcal/3. 0g ご飯 牛乳 鮭のマヨネーズ焼き じゃがいもの煮物 にらと卵の味噌汁	21) 876kcal/2. 9g 二色そぼろ丼 牛乳 きゅうりとわかめの酢の物 切り干し大根と油揚げの味噌汁	22) 897kcal/2. 2g ご飯 牛乳 鶏肉香味焼き 春雨サラダ わかめと玉葱のスープ
25) 827kcal/4. 1g 親子丼 牛乳 大根の即席漬け 豆腐とわかめの味噌汁	26) 842kcal/3. 0g ご飯 春巻き じゃがいもと卵のベーコン炒め 野菜スープ	27) 849kcal/3. 2g カレーライス 牛乳 海藻サラダ 福神漬け りんごヨーグルト	28) 759kcal/2. 9g ご飯 飲むヨーグルト 鮭の塩焼き タレ付きミートボール けんちん汁 米粉月見だんご(みたらし)	29) 学期末休業 ※10月2日(月)～ 後期の給食が スタート！

※食材の仕入れ等の都合により、当日の献立が変更になる場合がありますので、ご了承下さい。

早起き・早寝
朝ごはん

生活リズムをとり戻そう！

早起き



まずは、朝は早めに起きて朝の光を浴びるようにします。また、学校がある日も休みの日も、同じ時間に起きるようにしましょう。

早寝



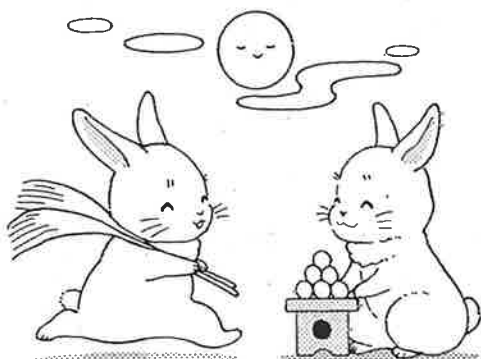
寝る前にテレビやスマートフォンなどの強い光を見ると、睡眠を促すホルモンが出にくくなるので、避けるようにし、早めに寝るように心がけましょう。

朝ごはん



朝ごはんにはエネルギー補給のほかにも、脳や体を目覚めさせ、^{はいせつ}排泄のリズムをつくる大切な役割があります。しっかり食べてから登校するようにします。

秋の年中行事 月見は2回



月見は、だんごやさといもなどを供えて、月を眺めて楽しむ秋の年中行事です。月見は、十五夜と十三夜と年2回あって、両方見るのが習わしになっています。今年の十五夜は9月29日、十三夜は10月27日です。十五夜と十三夜に、美しい月を楽しみましょう。

関東大震災から100年

関東大震災は、1923年（大正12年）9月1日に、相模湾を震源として発生し、関東地方に大きな被害を及ぼしました。家屋倒壊や火災などで、死者・行方不明者は10万5000人余りになりました。今年は震災から100年の年です。もしもの時の備えを見直してみましょう。



（給食ニュース9月号エリ引用）