

9月の予定献立表

市川市立第七中学校

行事等	日	曜	牛乳	主食	主菜・副菜・デザート
給食開始	3	火	○	ごはん	ないし あき 梨入り秋のカレー(具) かいそう 海藻サラダ れいとう 冷凍みかん
	4	水	○	ごはん	なまあげ にく に 生揚げの肉みそ煮 ししゃものパリパリ揚げ おひたし
	5	木	○	ピザトースト	ポテトリヨネーズ やきにく 焼肉サラダ ストロベリーヨーグルト
	6	金	○	さつまいもごはん	むらくも 群雲スープ おろしハンバーグ ぶどう
	9	月	○	ごはん	チンジャオロース-丼(具) けんちん汁 パリパリひじきサラダ
	10	火	○	ごはん	とうふとわかめのみそ汁 鮭のみそマヨネーズ焼き 小松菜とツナの和え物 市川のなし(豊水)
	11	水	○	ごはん	にく 肉じゃが ぶたにく なし 豚肉の梨ソースがけ ごしきあえ
	12	木	○	ちゅうかめん 中華麺	ジャージャー麺の具 とうふ 豆腐のふわふわ揚げ フルーツポンチ
	13	金	○	ひじきごはん	まつかぜや 松風焼き いそかあ 磯香和え さつまいものミルク煮
お月見献立	17	火	○	ごはん	いかとじゃが芋の旨煮 スタミナ納豆 みたらし団子
	18	水	○	ごはん	まーぼー豆腐 麻婆豆腐 バンサンスー さつまいもチップ
	19	木	○	ココア揚げパン	チリコンカン みずな 水菜ひじきサラダ りんご
	20	金	○	ごはん	キャベツとえのきのみそ汁 ヤンニョムチキン ごま酢和え 市川のなし(新高)
	24	火	○	ごはん	てづく 手作りエコふりかけ とんじる 豚汁 さばぶんかぼ 鯖文化干し のりあえ
	25	水	○	ごはん	じゃーちゃん豆腐 家常豆腐 ナムル いがぐり揚げ
	26	木	○	ナポリタン	きき 荻わかめツナサラダ なし 梨のマフィン
	27	金	○	くり 栗ごはん	だいこん 大根のみそ汁 しる 南風の天ぷら ぶどう
お話給食	30	月	○	ごはん	ポークカレー(具) ブロッコリーとパプリカのサラダ もも 桃のゼリー

※ 物資の都合上、献立が変更になる場合があります。ご了承下さい。

給食だより



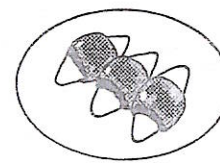
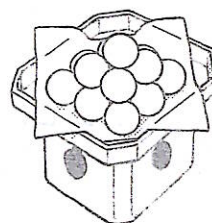
立秋も過ぎ、暦の上では秋ですが、9月はまだまだ残暑の厳しい日が続きます。暑かった夏の疲れが残って、なかなか本調子に戻らない人も多くいることでしょう。規則正しい生活リズムを整え、食事もしっかりとって体調を整えましょう。

夏の疲れが残る時期 1日3食をしっかりと食べよう



夏の疲れが残る時期は、食欲が落ちたり、体がだるくなったりします。疲労回復のために1日3食をしっかりとすることが大切です。成長期の子どもたちにとって、1日3食をとることは、成長に必要なエネルギーや栄養素をしっかりと摂取でき、なおかつ生活リズムもととのえることにつながります。

関東風・関西風 月見だんご



月見は、旧暦の8月15日(十五夜)と9月13日(十三夜)にだんごやスキ、秋の収穫物を供えて、月の美しさを眺めて楽しむ行事です。月見に供えるだんごは、丸いだんごを重ねて盛りつけるのが関東風で、紡錘形にしただんごに、あんを巻いたものが関西風です。

お話給食です!

30日の給食は、「給食室のいちにち」という絵本の中の献立です。この本は給食ですが、給食ができるまでの細かい作業や、気を付けていることなどがわかりやすく書いてあり、この絵本を読むと、給食ができるまでのことが、とてもよくわかるので、中学生の皆さんにもおすすめです。給食に興味がある人、食べ物を作る仕事に興味がある人はぜひ読んでみてください!

