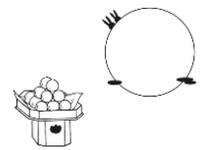




給食カレンダー



令和元年 8・9月 新宿区立四谷第六小学校

こんげつ きゅうしよくもくひょう
今月の給食目標

た からだ
バランスよく食べてしょうぶな体をつくろう

月	火	水	木	金
8/26 がっ きほじ 2学期始まり	27 マーボー豆腐丼 はるさめ春雨サラダ なし梨	28 ごはん スタミナ生姜炒め だいこんわらう大根の和風スープ	29 きなこ揚げパン ワンタンスープ ささ身と野菜のサラダ	30 ★野菜たっぷり献立★ カポナータ風 スパゲティ バジルドレッシング サラダ おひさまゼリー
9/2 ひやしきつねうどん わかめサラダ かぼちー蒸しパン	3 ごはん すき焼き煮風 みそドレサラダ	4 せかい りょうり ★世界の料理(インド)★ ナン キーマカレー カラフルサラダ ヨーグルトゼリー	5 さけちやづ 鮭茶漬け こうや豆腐 高野豆腐と野菜の煮物 りんご	6 ぶた肉のうま煮丼 よしのじろ 吉野汁 ポリポリ磯大豆
9 ★董陽の節句献立★ さつまいもごはん さけ 鮭のもみじ焼き きく 菊びたし いなか汁	10 ごはん のりのつくだ煮 とうがん 冬瓜の煮物 かりかりサラダ	11 ミルクパン さかな 魚のピザソース焼き ABC スープ なし梨	12 じゅうごやこんだて ○十五夜献立○ 十五夜炊き込みごはん いかの磯部揚げ けんちん汁 おつきみだんご お月見団子	13 試食会 ざっくごはんの 雑穀ごはんの チキンカレー フライドビーンズ サラダ しゃきしゃきりんご ゼリー
16 敬老の日 	17 ごはん すぶた 酢豚 ちゅうからう 中華風たまごスープ	18 ナスのミートソース スパゲティ コーンサラダ じゃがいものポターージュ	19 きょうとうりょうり ながのけん ★郷土料理(長野県)★ のざわなごはん さんぞくや 山賊焼き キャベツのレモン和え きのこ汁 (伊那市提供のしめじ使用)	20 食育の日 (朝ごはんをきちんと食べよう) せかい りょうり ★世界の料理(ロシア)★ ハニートースト ボルシチ マカロニサラダ
23 しゅうげん 秋分の日 	24 わかめうどん おひたし きなこおはぎ	25 ぶどうパン ようふう 洋風たまご焼き キャベツサラダ トマトスープ	26 ごはん 焼き鯖 ひじきと野菜の和え物 さつま汁	27 わかめごはん にくとうら 肉豆腐 かき柿

30
ブラウンピラフ
クリームシチュー
りんご

早寝早起き、朝ごはん!

夏休みは終わりましたが、まだまだ暑い日が続きます。夏バテはしていませんか？起きてからしっかり朝ごはんを食べると、勉強も運動も遊びも元気に前向きにできます。「だるい」「疲れやすい」「学校に行くのがイヤだ」などの不調なときは、一度、生活リズムを見直すことが大切です。元気な心と体のために次の8つができているか確認してみましょう♪

- ①朝食を毎朝しっかり食べる
- ②毎朝排便がある
- ③遅刻はしない
- ④学校で眠くならない
- ⑤体をしっかり動かす
- ⑥毎日勉強は2時間(小学生は1時間)(※ネットやゲーム、TVは1時間以内)
- ⑦風呂(湯舟)に入る
- ⑧睡眠は7時間(小学生は8時間)しっかりとる

(成功者の生活8か条 静岡産業大学 小澤治夫教授 提唱)

9/1 防災の日

備蓄品の見直しを!
最低限、備えておきたい物

- 水 (1人1日3リットル)
- 米 (多めに買い置きしておく)
- カセットコンロ・ガスボンベ
- 缶詰 (そのまますべへられるものが便利)