

2018年

9月 きゅうしょくだよ!

武石小学校

ぎゅうにゅうは まいにち1本(200cc)ずつつきます。みなさんの体のためにひつような えいようそが たっぷり ふくまれています。それは、は や ほねをしょうぶにするカルシウムだけでなく、「発育のビタミン」とよばれている ビタミンB2もです。できるだけ へらさず、のこさず、のみましょう!

ちなみに、熱中症予防にも有効です!

☆献立は都合により、 変わることがあります。

今月の地域食材:こめ、にんじん、きゅうり、ブロッコリー、たまねぎ、ズッキーニ、トマト、モロッコインゲン、かぼちゃ、ねぎ(12日から)、パプリカ、ピーマン、にんにく、じゃがいも、さつまいも、えのきたけ、しめじ、エリンギ、だいず (太字は、武石で作られたものが入る予定)

3日(月)

- ごはん
- アジのこうみゆき
- のりいっぱいサラダ
- こおりとうふのみそしる

4(火)

- むぎごはん
- ぶたにくとレバーのかりんとうあげ
- しょうがずあえ
- はりはりスープ
- くだもの(プルーン)

○ 元気もりもりチャレンジ生活で50点満点とった人の、リクエスト献立 第1回目です! **青+斜体の文字**が、その献立です! 楽しみにしてください!

○ 体育の時間がふえてつかれがたまると、しょくよくがなくなりがちです。でも! とにかく、食べることが一番回復につながります!

6日(木)

- コッペパン
- ズッキーニとトマトのチーズやき
- こんにやくサラダ
- イタリアンスープ

7日(金)

- ごはん
- とうふのごもくむし
- ごまマヨサラダ
- きのこのみそしる

10日(月)

- ごはん
- ちくわのごまだれ
- キャベツとしらすのサラダ
- ねぎスープ

11日(火)

- コッペパン
- ハムエッグ
- グリーンサラダ
- 豆とトマトのスープ

12日(水)

- わかめごはん
- とりのてりやき
- いそかあえ
- かぼちゃのみそしる

13日(木)

- ごはん
- みそまめ
- いかくんサラダ
- ズッキーニ入りワンタンスープ

14日(金)

- ひじきごはん
- にくやさしいため
- ねっこやさいのごまじる

おつきみこんだて

あやめごはんは、1日のほじまごころとともたいせつなしょくじです。たけししょうのぜんいんがまい日あさごはんをたべましょう! とうこうびはもちろん、おやすみの日もわすれずに!

18日(火)

- ハムチーズトースト
- ポトフ
- ポテトのサラダ
- ドレッシング
- くだもの(きよほう)

19日(水)

- ごはん
- なまあげのやさいあんかけ
- ごますあえ
- キャベツのみそしる

20日(木)

- スパゲティ
- ナポリタン
- かぼちゃのこめこグラタン
- だいずのサラダ

21日(金)

- きびごはん
- わかさぎのからあげ
- きのこのサラダ
- しらたまだんごのすましじる

うんどうかい がんばろう こんだて

25日(火)

- コッペパン
- サケのマスタードやき
- かいそうサラダ
- かぼちゃのクリームスープ

26日(水)

- ターメリックライス
- キーマカレー
- キャベツのレモンドレッシングあえ
- なし

27日(木)

- じゃこきびごはん
- カリカリまめ
- 糸かてんのサラダ
- たけしやさいのみそしる

28日(金)

- はつがげんまいごはん
- とりのピリッとやき
- コーンサラダ
- あかしろ がんばれ じる
- はじけてがんばろうゼリー

朝ごはんは、元気ハツラツ!

朝ごはんを食べてめざましスイッチを入れよう!

朝ごはんは、体温を上げ、体を目覚めさせてくれます

ねているときは、体温が下がっているの、朝起きてすぐは、体はポーンとしています。しかし、朝ごはんを食べると、体温が上がり、1日の始まりを全身に知らせしてくれるので、体が目覚めます。体が目覚めると、朝から元気に体を動かすことができます。



おやすみモード



かつどうモード



3つのスイッチが入る朝ごはんを食べよう!

脳のめざましスイッチ



体のめざましスイッチ



おなかすっきりスイッチ

