



8月 学校給食予定献立表

2023年8月21日
横手清陵学院中学校

8月目標「食事と健康について知ろう」

月 21	火 22	水 23	木 24	金 25
えびピラフ 牛乳 スパゲティサラダ ミネストローネ ヨーグルト	ごはん 牛乳 秋田県産ポークコロッケ パックソース キャベツのオイスター炒め しいたけのみそ汁	ごはん 牛乳 いわしのおろし煮 高野豆腐のうま煮 豚汁	ごはん 牛乳 ジャンダレチキン チップスサラダ たまねぎのみそ汁	ナン 牛乳 豆のキーマカレー 花野菜サラダ フルーツポンチ
28	29	30	31	★物資の都合及び感染症などの流行により献立を変更することがあります。
★食育の日★ ごはん 牛乳 にらまんじゅう 夏野菜の麻婆炒め トマトと卵の中華スープ	ごはん 牛乳 卵焼き 焼き肉炒め なめこのみそ汁	生姜入り炊き込みごはん 牛乳 鶏の塩唐揚げ キャベツの塩昆布和え じゃがいものみそ汁	★野菜の日★ 野菜のピビンバ 牛乳 フライカレーぎょうざ 切り干し大根スープ アップルシャーベット	

～今月の地場産食材～

精白米、豚肉、卵、大豆、枝豆、トマト（シシリアンルージュ）、たまねぎ、なす、ピーマン、卵、にんにく、じゃがいも、なめこ、しめじ、しいたけ、りんご



生活リズムをととのえる 早起き・早寝・朝ごはん

子どもたちの健やかな成長のためには、規則正しい生活習慣が必要です。この生活習慣が乱れると、学習意欲や体力、気力の低下などにつながると指摘されています。

早起き、早寝、そして朝ごはんの習慣をしっかりと身につけましょう。

早起き



朝の光を感じると覚醒を促す脳内物質のセロトニンが分泌され、日中に活動しやすくなります。

早寝



睡眠は、疲れを取ったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとります。

朝ごはん



夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中、元気に活動するために、朝食をとりましょう。

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！



今月の「食育の日」

8月28日(月)



【横手市産食材】

- ・ピーマン ・なす ・ねぎ
- ・シシリアンルージュ

【県産食材】

- ・精白米 ・豚肉 ・卵
- ・にんにく



8月31日は「野菜の日」

★野菜たっぷりの献立が登場します！

★当日の給食では、1食で **120g** (1日の目標の約3分の1) の野菜を使います。



野菜をたくさん 食べよう！

★詳しくは、裏面をCHECK!!★

