

9月分 予定献立表

2021

清瀬市立清瀬第二中学校

<p>月 火</p> <p>大切な朝ごはん!</p> <p>長い夏休みの間に、生活リズムが乱れてはいませんか?まだまだ暑い日が続くので、元気に過ごせるよう生活リズムを整えていきましょう。 生活リズムを整えるポイントは、朝ごはんをしっかり食べること! 朝ごはんを食べて、体の目覚ましスイッチをONにしましょう!</p> <p>脳のエネルギー源となり、午前中の学習に集中できる!</p> <p>健康的な生活リズムをつくり、すっきり排便ができる!</p> <p>ととのえよう!</p>	<p>水 1日</p> <p>始業式</p>	<p>木 2日</p> <p>ドライカレー ブルーベリーヨーグルト 海藻サラダ</p>	<p>金 3日</p> <p>ご飯 (どんぶり) 真鯛とじゃが芋の揚げ煮 みそ汁</p>	
<p>6日</p> <p>麻婆ナス丼 ナムル 中華コンスープ</p>	<p>7日</p> <p>かやくご飯 たまご焼き 大豆のじゃこがらめ 泥亀汁</p>	<p>8日</p> <p>担々麺 ミックスフルーツ チーズポテト</p>	<p>9日 重陽の節句</p> <p>ごまご飯 さばの味噌煮 菊花あえ 田舎汁</p>	<p>10日</p> <p>海の幸ピラフ スイートポテト ミネストローネスープ</p>
<p>13日</p> <p>中華おこわ ポテチーズ春巻き 春雨サラダ 五目卵スープ</p>	<p>14日</p> <p>チーズコーントースト サウピカンサラダ レンズ豆のスープ</p>	<p>15日</p> <p>ご飯 たらこの味噌マヨネーズ焼き アーモンドあえ 豚汁</p>	<p>16日</p> <p>豆腐とひき肉のあんかけ丼 ぶどうかん わらくもスープ</p>	<p>17日 十五夜 (21日)</p> <p>あんかけ焼きそば お月見団子 野菜のピリ辛揚げ</p>
<p>20日</p> <p>敬老の日</p>	<p>21日</p> <p>中間 考 査</p>	<p>22日 お彼岸</p> <p>わかめうどん 二色おはき じゃこあえ</p>	<p>23日</p> <p>秋分の日</p>	<p>24日</p> <p>しょうゆめし ししゃもの磯辺揚げ (2本) ごまあえ 呉汁</p>
<p>27日</p> <p>バターライスのホワイトソースがけ なし コーンサラダ</p>	<p>28日</p> <p>ごまご飯 さばのおろしソース ひじきの磯煮 みかんかん みそ汁</p>	<p>29日 アメリカ合衆国</p> <p>ジャンバラヤ マセドアンサラダ 卵スープ</p>	<p>30日</p> <p>黒砂糖パン 目峰 (2粒) ポテト フレンチサラダ</p>	<p>△△△ 三角食べ していますか?</p> <p>△ごはん △汁物 △おかずと三角食べを順番に少しづつ口にする食べ方です。栄養がかたよりにくく、味わいも豊かになります。</p>

※使用する食材や献立は、都合により変更する場合があります。