



おねがい

きゅうしょくひ きじつ
**給食費は期日までの
 のうにゆう ねが
 納入をお願いします。**

きゅうしょく しょくざい ほご
 給食の食材は保護
 者の皆様からの給食費
 で購入しています。



9月 **給食だより**

こん げつ むく ひょう
今月の目標

せいかつ
**生活リズムを
 ととの
 整えよう**

生活リズムをととのえ、毎日元気に過ごそう!

にんげん からだ よる ね あさ ひる た うち うご
 人間の体は夜に寝て、朝から昼は食べて動いて、うんちを出すことでうまく働くように
 できています。

リズムを整えるきっかけにもなる規則正しい食事の習慣を身につけましょう。

			
①決まった時間に自分で起きる。	②毎日、朝食を食べてから学校に行く。	③うんちをしっかりと出す。	④昼食を食べる。
			
⑤運動をしたり、友達と体を動かして遊ぶ。	⑥間食は時間と栄養と量を考えて食べる。	⑦好き嫌いせず、夕食を食べる。	⑧決まった時間に寝て、十分に睡眠をとる。

こんげつ
今月の



きゅうしょく
**給食に
 ついて**

まいつき しゅん しょくざい とくべつこんだて しょうかい
 毎月の旬の食材や特別献立について紹介します。
 こんだてひょう あ ちゅうもく
 献立表と合わせてご注目ください。

がつか あさひかわさん やさい
★9月に使う旭川産の野菜★



ほうれん草 青葉菜 ピーマン パセリ ミニトマト

おすすめ
給食レシピ

**コーンクリーム
 スープ**

この ちょうみりょう かげん
●お好みで調味料を加減してください。

材料(4人分)

- 玉ねぎ(スライス) … 1コ
- パセリ(みじん) … 少々
- ホールコーン … 80g
- クリームコーン缶 … 240g
- ベーコン(短冊) … 60g
- 牛乳 … 240g
- バター … 4g
- コンソメ … 6g
- こしょう … 少々

作り方

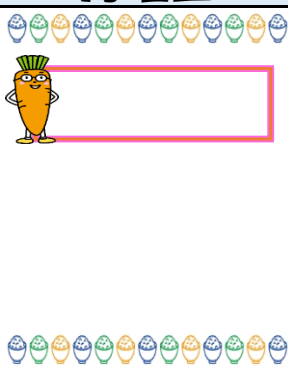
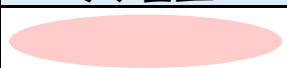
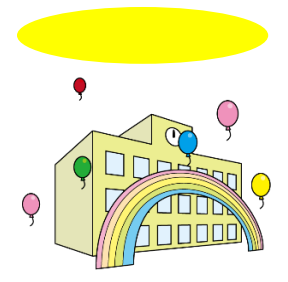







- バターでベーコンと玉ねぎを炒める。
- 牛乳を温め、コーン、クリームコーンを入れる(焦げ注意)
- 全体に火が通ったら、調味料を入れる。
- 一煮立ちしたら完成です!

9月



こんだてひょう



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
		1日 718kcal	2日 636kcal	3日 615kcal
6日	7日 649kcal	8日 617kcal	9日 656kcal	10日 569kcal
				
13日 703kcal	14日 627kcal	15日 581kcal	16日 665kcal	17日 597kcal
				
20日	21日 668kcal	22日 666kcal	23日	24日 528kcal
				
27日 717kcal	28日 681kcal	29日 651kcal	30日 614kcal	