



10月給食たより



新温泉町学校給食センター TEL 0796-82-1397

望ましい食習慣を身につけよう!

体内時計のリズムを大切に



わたしたちのからだの中には、夜眠り、昼は活動するという、1日24時間を周期とするリズムがあります。早寝・早起きをして、体内時計のリズムを大切にして、正しい食習慣を身につけましょう。

ところで、みなさんは毎朝きちんと朝ごはんを食べていますか？わたしたちのからだは、朝ごはんを食べることで活動を始めます。だから、「時間が無い」「食欲がない」といって朝ごはんを食べないと、いつまでも寝ぼけたままです。勉強も運動もはかどらず、お腹がすいて集中力もなくなってしまいます。1日元気に活動するために、毎朝きちんと朝ごはんを食べましょう。

朝食はすべての力の源です



地産地消

10月12日のアカイカは、浜坂漁業協同組合の但馬西部沿岸一本釣協議会さんからいただく予定です。今年はフライにして提供します。楽しみにしていてください。ふるさとの食材を味わっていただきましょう。



月	火	水	木	金
3 牛乳 きつねうどん ハタハタのから揚げ 湯葉サラダ 【カミカミメニュー】	4 牛乳 ごはん 厚揚げのカレー炒め チンゲン菜の和え物 春雨スープ	5 牛乳 ごはん サバのみりん干し 信田和え 畑ヶ平大根のそぼろ煮	6 牛乳 ごはん 玉子焼き 五目ひじき なめこ汁	7 牛乳 ごはん 鶏肉の香味焼き ピーマンの昆布和え 根菜汁 【カミカミメニュー】
10 体育の日 アメリカ 英国 スキー	11 牛乳 ごはん ホキのみみじ焼き 青菜のくすみ和え かぼちゃのみそ汁 【目の愛護デー献立】	12 牛乳 ごはん アカイカのフライ きのこサラダ 野菜スープ 【カミカミメニュー】	13 牛乳 ごはん 鶏肉のみそがらめ 小松菜とハムの和え物 のっぺい汁	14 牛乳 ピビンバ 春雨サラダ わかめスープ クレープ 【西小 希望献立】
17 牛乳 豆乳ロール 狩ノトマトソースがけ 玉ねぎドレッシングサラダ 和風ポトフ	18 牛乳 ごはん チキンカレー 切干大根のサラダ 新温泉町産新興梨	19 牛乳 栗ごはん 焼きカレー 白菜のおひたし さつま汁 【ふるさとメニュー】	20 牛乳 ごはん チキンカツ 野菜のマリネ クリームシチュー タルト 【東小 希望献立】	21 牛乳 ごはん サンマの梅煮 湯葉のごま和え いなか汁
24 牛乳 みそラーメン 揚げぎょうざ 野菜のポン酢がけ	25 牛乳 ごはん 手作り魚ロック ほうれん草のごまよこし 豆腐のみそ汁	26 牛乳 ごはん 鶏肉の パ・パ キュリス焼き ポテトサラダ ジュリエヌスープ	27 牛乳 ごはん サバのみぞれがけ 小松菜の梅和え じゃぶ	28 牛乳 きのこごはん 鶏肉の南部焼き おかか和え 浜坂竹輪のすまし汁
31 牛乳 コッペパン ジャム ホキのドレッシングがけ ごぼうサラダ かぼちゃポターージュ 【ハロウィン献立】	<p>旬の味 秋野菜を食べよう</p> <p>秋に美味しい野菜</p>			

※材料等の都合により献立を変更することがあります。