



# 9月の給食だより



2学期が始まりました。皆さん、どんな夏休みを過ごしてしまし  
秋は、収穫祭やスポーツ大会など、昔から様々な行事が行われます  
また、多くの作物が収穫の時期を迎える時季でもあります。

平成27年度5号  
川口工業高校定時制

残暑が続きますが、生活リズムを戻しつつ、この季節ならではのことを楽しみましょう！

## 朝ごはんをしっかりと食べて元気に過ごそう！！



食事、運動、休養、睡眠は健康に過ごすためにとても重要です。残暑の時季は、寝苦しかったり、  
疲れやすかったりして、食欲が落ちやすくなります。朝ごはんをしっかりと食べることで一日を元気に  
過ごすことができ、熱中症の予防にもなります。早寝、早起きをこころがけ、バランスのよい朝ごはん  
をしっかりと食べて、残暑に負けず元気に過ごしましょう。

給食前に  
手洗いを  
しよう☆



### 平成27年度 9月の献立

月	火 1	水 2	木 3	金 4
	<ul style="list-style-type: none"> <li>牛乳</li> <li>ご飯</li> <li>サバの幽庵焼き</li> <li>ほうれん草とコーンのサラダ</li> <li>みそ汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>牛乳</li> <li>豚キムチ丼</li> <li>キャベツのごま風味</li> <li>みそ汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>牛乳</li> <li>きつねうどん</li> <li>ワカメサラダ</li> <li>かき氷(ソーダフロート)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>牛乳</li> <li>ご飯</li> <li>鶏肉のごまみそ焼き</li> <li>マカロニサラダ</li> <li>卵スープ</li> </ul>
7	8	9	10	11
<ul style="list-style-type: none"> <li>牛乳</li> <li>卵と焼き豚のチャーハン</li> <li>トックのスープ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>牛乳</li> <li>ゆかりご飯</li> <li>厚揚げと豚肉のみそ炒め</li> <li>ごま和え</li> <li>すまし汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>牛乳</li> <li>ご飯</li> <li>松風焼き</li> <li>ひじきの煮物</li> <li>芋の子汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>牛乳</li> <li>ご飯</li> <li>鶏肉のケチャップ焼き</li> <li>ツナサラダ</li> <li>みそ汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>牛乳</li> <li>ご飯</li> <li>フライの盛り合わせ</li> <li>大根サラダ</li> <li>みそ汁</li> </ul>
14	15	16	17	18
<ul style="list-style-type: none"> <li>牛乳</li> <li>チキンカレー</li> <li>グリーンサラダ</li> <li>グレープフルーツのジュレ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>牛乳</li> <li>ご飯</li> <li>さんまの蒲焼き</li> <li>しそ風味和え</li> <li>みそ汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>牛乳</li> <li>ミートソーススパゲティ</li> <li>冬瓜のスープ</li> <li>かぼちゃの蒸しケーキ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>牛乳</li> <li>ご飯</li> <li>豚肉の生姜焼き</li> <li>高野豆腐の野菜炒め</li> <li>みそ汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>牛乳</li> <li>ご飯</li> <li>きのこソースハンバーグ</li> <li>ほうれん草とホタテのバター炒め</li> <li>コンソメスープ</li> </ul>
21	22	23	24	25
			<ul style="list-style-type: none"> <li>牛乳</li> <li>ご飯</li> <li>かじきのネギみそ焼き</li> <li>肉じゃが</li> <li>かきたま汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>牛乳</li> <li>ご飯</li> <li>鶏の唐揚げ</li> <li>きゅうりのピリ辛和え</li> <li>みそ汁</li> </ul>
28	29	30		
<ul style="list-style-type: none"> <li>牛乳</li> <li>スタミナ丼</li> <li>れんこんサラダ</li> <li>みそ汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>牛乳</li> <li>ご飯</li> <li>スパニッシュオムレツ</li> <li>大根とベーコンの煮物</li> <li>キャベツのスープ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>牛乳</li> <li>ご飯</li> <li>チンジャオロースー</li> <li>シューマイ</li> <li>ワンタンスープ</li> </ul>		

食材等の都合により献立を変更することがあるので予めご了承下さい。

今月の平均エネルギー数値:

エネルギー749kcal 蛋白質30.8g 脂質25.2g 炭水化物95.4g 塩分3.0g