



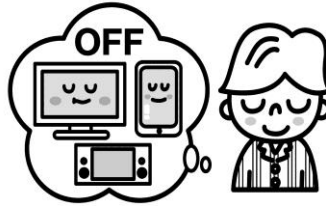
# 9月 給食たより



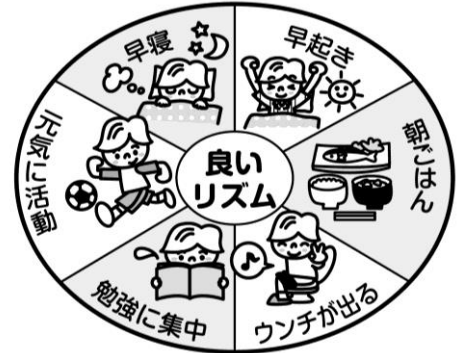
平成29年 5号  
川口工業高校定時制

## 生活リズムを整えましょう

2学期が始まりました。  
9月はまだまだ暑い日が続きます。  
夏の疲れを引きずらないためにも、  
朝起きたら太陽の光を浴びて、  
朝ごはんをしっかり食べることが大切です。  
夜は夜ふかししないで、  
早めに寝るように心がけましょう。



寝る前、テレビやゲーム機、  
スマートフォンの使用は控  
え、ゆったりした気持ちで  
過ごしましょう！



## 平成29年度 9月の献立

月 4 早出し	火 5 早出し	水 6 早出し	木 7 早出し	金 8
<ul style="list-style-type: none"> <li>牛乳</li> <li>シーフードカレーライス</li> <li>コールスローサラダ</li> <li>ラフランスヨーグルト</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>牛乳</li> <li>ごはん</li> <li>鶏肉のみそ焼き</li> <li>マカロニサラダ</li> <li>みそ汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>牛乳</li> <li>肉みそうどん</li> <li>きんぴら春巻き</li> <li>ピーチゼリー</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>牛乳</li> <li>卵と焼き豚のチャーハン</li> <li>ラーメンサラダ</li> <li>わかめスープ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>牛乳</li> <li>ごはん</li> <li>肉団子の酢豚風</li> <li>ナムル</li> <li>みそ汁</li> </ul>
11	12	13	14	15
<ul style="list-style-type: none"> <li>牛乳</li> <li>ごはん</li> <li>タンドリーチキン</li> <li>オリエンタルソテー</li> <li>みそ汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>牛乳</li> <li>さんまのかば焼き丼</li> <li>青菜のごまあえ</li> <li>豚汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>牛乳</li> <li>ガパオライス</li> <li>ガドガドサラダ</li> <li>豆腐ときのこのスープ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>牛乳</li> <li>ごはん</li> <li>マーボー豆腐</li> <li>切干大根の炒め煮</li> <li>みそ汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>牛乳</li> <li>ごはん</li> <li>豚肉のしょうが焼き</li> <li>ポテトサラダ</li> <li>みそ汁</li> </ul>
18	19	20	21	22
敬老の日	<ul style="list-style-type: none"> <li>牛乳</li> <li>ごはん</li> <li>さわらのもみじ焼き</li> <li>五目きんぴら</li> <li>かきたま汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>牛乳</li> <li>ミートドリア</li> <li>あさりのスープ</li> <li>りんご</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>牛乳</li> <li>ごはん</li> <li>チキン南蛮</li> <li>大根サラダ</li> <li>みそ汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>牛乳</li> <li>ごはん</li> <li>豚肉と生揚げのキムチ炒め</li> <li>小松菜の煮びたし</li> <li>中華コーンスープ</li> </ul>
25	26	27	28	29
<ul style="list-style-type: none"> <li>牛乳</li> <li>ごはん</li> <li>肉豆腐</li> <li>じゃがいものチーズ焼き</li> <li>みそ汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>牛乳</li> <li>ごはん</li> <li>白身魚のフライ</li> <li>筑前煮</li> <li>みそ汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>牛乳</li> <li>オムライスデミソースがけ</li> <li>さつまいものサラダ</li> <li>もやしのスープ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>牛乳</li> <li>ごはん</li> <li>ケランマリ (韓国風卵焼き)</li> <li>チャプチェ</li> <li>みそ汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>牛乳</li> <li>ひじきごはん</li> <li>鮭のバター焼き</li> <li>青菜のお浸し</li> <li>すまし汁</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。

エネルギー812kcal たんぱく質33.1g 脂質27.6g 塩分3.1g



### 1人1日分の食品例

※参考資料：兵庫県作成「災害時の食に備える」



地震や台風などによる大規模災害が起きたときに備え、最低3日分、できれば1週間分程度の食料品を備蓄しておくとう安心です。

