



9月 きゅうしょくだより



生活リズムを大切に！



休み明けは、朝なかなか起きられなかったり、体がだるかったり、勉強に集中できなかったり、なんとなく元気が出ないことがありますか？ 休み中の夜ふかしや不規則な食事などによって、生活リズムが乱れたことが関係しているかもしれません。そろそろ夏の疲れも出てくる時期です。残暑に負けず、元気に過ごすために「早寝・早起き・朝ごはん」で生活リズムを整えましょう。

北海道夕張高等養護学校

○材料の入荷等の都合により献立の一部を変更することがありますがご了承ください。

	1 (火)	2 (水)	3 (木)	4 (金)	6 (日)	7 (月)	8 (火)	9 (水)	10 (木)	11 (金)	13 (日)	14 (月)	15 (火)
あさ	・むぎめし ・みそしる ・だいこんそぼろに ・なめだけあえ ・ふりかけ	・むぎめし ・みそしる ・なっとう ・やさいのたまごとし ・にゅうさんきんいんりょう	・むぎめし ・みそしる ・ひじきのいりに ・マヨネーズあえ	・むぎめし ・みそしる ・ちくわのてっかに ・ごまあえ		・むぎめし ・みそしる ・ハムとたまごのソテー ・きりぼしだいこんに	・むぎめし ・みそしる ・いりどり ・かおりあえ	・むぎめし ・みそしる ・なっとう ・いもとちくわの あまからいため ・にゅうさんきんいんりょう	・むぎめし ・みそしる ・ごもくだいず ・わふうサラダ	・むぎめし ・みそしる ・あつあげのいりに ・にんじんシリシリ		・むぎめし ・みそしる ・しのだに ・ウィンナーソテー	・むぎめし ・みそしる ・だいこんと ・たたききゅうり ・ふりかけ
ひる	・こくとうパン ・ハヤシシチュー ・コールスローサラダ ・てづくりゼリー ・ぎゅうにゅう	・かやくごはん ・ぶたじる ・さんしょくあえ ・ぎゅうにゅう	・にくうどん ・エメラルドむしパン ・のりあえ ・ぎゅうにゅう	・とりすきどん ・みそしる ・ばいにくあえ ・ぎゅうにゅう		・ごはん ・みそしる ・やきざかな ・こうやどうふのもの ・ぎゅうにゅう	・バターパン ・じゃがいもスープ ・ザンギ ・つけあわせ ・マカロニサラダ ・ぎゅうにゅう	・チキンピラフ ・コーンたまごスープ ・はるさめサラダ ・ぎゅうにゅう	・なすのミートソース スパゲティー ・レタススープ ・フルーチェ ・ぎゅうにゅう	・シーフードカレー ・ふのりスープ ・はくさいと りんごのサラダ ・ぎゅうにゅう		・ごはん/みそしる ・ぶたにくのなんぶやき ・つけあわせ ・きりぼしだいこんの オイマヨサラダ ・ぎゅうにゅう	・しょくパン ・ほうれんそうスープ ・さかなのフライ ・つけあわせ ・ポテトサラダ ・ぎゅうにゅう
よる	・むぎめし ・みそしる ・さかなのホイルやき ・くきわかめのきんぴら ・レモンあえ	・むぎめし ・チンゲンサイスープ ・マーボー豆腐 ・シューマイ ・かいそうサラダ	・ビーンズピラフ ・コーンスープ ・チキンマリネ ・くだもの		・ごもくチャーハン ・すいぎょうざ ・カリフラワーサラダ	・むぎめし ・ほうれんそうスープ ・ポークチャップ ・つけあわせ ・さつまいもサラダ	・むぎめし ・みそしる ・まつかぜやき ・つけあわせ ・れんこんサラダ	・むぎめし ・みそしる ・さばのピリからやき ・つけあわせ ・だいこんと がんものにももの	・スタミナどん ・みそしる ・カリボリサラダ		・ハムピラフ ・にくだんこのスープ ・パンパンジーサラダ	・むぎめし ・みそしる ・さかなのチーズやき ・さといものにももの ・のりあえ	・むぎめし ・みそしる ・にくどうふ ・にらたま ・あますあえ
	2121 kcal	2114 kcal	2187 kcal	1324 kcal	799 kcal	2167 kcal	2214 kcal	2110 kcal	2173 kcal	1501 kcal	721 kcal	2207 kcal	2218 kcal

	16 (水)	17 (木)	18 (金)	23 (水)	24 (木)	25 (金)	27 (日)	28 (月)	29 (火)	30 (水)
あさ	・むぎめし ・みそしる ・なっとう ・すぐもりたまご ・にゅうさんきんいんりょう	・むぎめし ・みそしる ・いり豆腐 ・ツナあえ	・むぎめし ・みそしる ・にくときやべつ みそいため ・とろろいも		・むぎめし ・みそしる ・やきざかな ・かぼちゃのそぼろに	・むぎめし ・みそしる ・スクランブルエッグ ・つけあわせ ・ばいにくあえ		・むぎめし ・みそしる ・ミートボールの ケチャップに ・ピーナツあえ	・むぎめし ・みそしる ・とりにくと こんにゃくのにももの ・ツナおろしあえ	・むぎめし ・みそしる ・なっとう ・ベーコンエッグ ・つけあわせ ・にゅうさんきんいんりょう
ひる	・こぎつねごはん ・みそけんちんじる ・わふうナムル ・ぎゅうにゅう	・さんさいうどん ・ずんだもち ・おかかあえ ・ぎゅうにゅう	・たにんどん ・みそしる ・すのもの ・ぎゅうにゅう		・しおラーメン ・たこやき ・くだもの ・ぎゅうにゅう	・ちゅうかふうおこわ ・かふうスープ ・かいそうサラダ ・ぎゅうにゅう		・ごはん ・みそしる ・にざかな ・ごしょくあえ ・ぎゅうにゅう	・コッペパン/リンゴジャム ・さつまいもと きのこのシチュー ・フロッキーサラダ ・くだものかんづめ ・ぎゅうにゅう	・わかめごはん ・みそしる ・とうふのステーキ ・あますあえ ・ぎゅうにゅう
よる	・むぎめし ・みそしる ・はっほうさい ・ミニはるまき ・ちゅうかふうすのもの	・わかめごはん ・やさいスープ ・とりにくのトマトにこみ ・つけあわせ ・かぼちゃサラダ		・オムライス ・だいこんスープ ・ブロッコリーサラダ	・むぎめし ・あおなとまめの クリームスープ ・チキンカツ ・つけあわせ ・マカロニサラダ		・ハヤシライス ・わかめスープ ・もりあわせサラダ	・むぎめし ・みそしる ・ポテトコロッケ ・つけあわせ ・こうやどうふのもの	・むぎめし ・みそしる ・すきやきふう ・ゴマネズサラダ ・じゃこうめ	・むぎめし ・みそしる ・やきざかな ・なすとぶたにくの いためもの ・ごまあえ
	2201 kcal	2257 kcal	1381 kcal	728 kcal	2236 kcal	1307 kcal	797 kcal	2116 kcal	2187 kcal	2191 kcal



地震や台風など大きな災害が起こると、電気やガス、水道などのライフラインが止まってしまったり、お店で商品が買えなくなってしまったりして、いつものように水や食べ物を手に入れることが難しくなります。いざという時に困らないように、家庭で水と食べ物を備えておく安心です。最低3日分、できれば1週間分を、家族の状況に合わせて用意し、定期的に見直すようにしましょう。