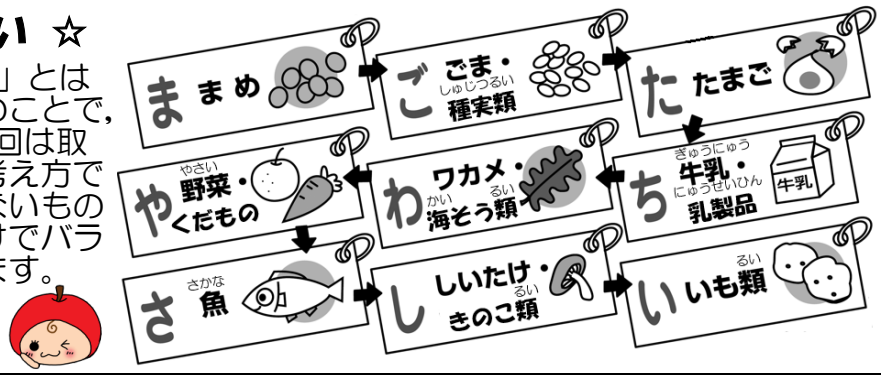
平成29年度

９月の献立表

弘前市立百沢小学校

月	火	水	木	金
☆ **まごたちわやさしい** ☆ 「まごたちわやさしい」とはバランスのとれた食事のことで，1日の中でこの食品を1回は取り入れましょうという考え方です。普段の食事で足りないものがあれば，少し足すだけでバランスのよい食事になります。  				**1 日** **小連体**
4 日	**5 日**	**6 日**	**7 日** ◆	**8 日**
振替休日 	・ごはん ・牛乳 ・肉団子の甘酢あんかけ ・大根のサラダ ・オニオンスープ ・りんご	・ごはん ・牛乳 ・さばみそ煮 ・健康サラダ ・かぶのとろみ汁	○冷製おろしスパゲッティ ・牛乳 ・オムレツ ・ごぼうサラダ	☆ポークカレー ・牛乳 ・福神漬け ・ブロッコリーサラダ
11 日	**12 日**	**13 日**	**14 日**	**15 日** ◆
・ごはん ・牛乳 ・しゅうまい（3個） ・チンジャオロース ・中華スープ	・ごはん ・牛乳 ・いわし梅煮 ・辛子和え ・なめこのみそ汁	・ごはん ・ジョア ・ささみフライ ・キャベツサラダ ・卵スープ	・コッペパン ・牛乳 ・ハンバーグ ・春雨サラダ ・野菜スープ	・ひじきごはん ・牛乳 ・ぐる煮（高知県） ・つみれ汁
18 日	**19 日**	**20 日** ◆	**21 日**	**22 日**
敬老の日 	**振替休日** 	・ごはん ・牛乳 ・鮭の塩焼き ・キャベツのレモン和え ・大根のみそ汁	○しょうゆラーメン ・牛乳 ・ギョウザ（3個） ・きくらげのサラダ	・きのこごはん ・牛乳 ・かぼちゃの煮物 ・野菜のみそ汁 ・おはぎ
25 日	**26 日**	**27 日**	**28 日** ◆	**29 日**
・ごはん ・牛乳 ○源たれ揚げ ・おひたし ・えのきと卵のみそ汁	・ごはん ・牛乳 ○マーボー豆腐 ・チンゲン菜の中華和え ・わかめスープ	**全校遠足** 	・米粉パン ・牛乳 ・白身魚の香草焼き ・コーンサラダ ・クリームシチュー	・ゆかりごはん ・牛乳 ・厚焼玉子 ・メンマ炒め ・白菜のみそ汁

・材料の都合により，献立の変更があるかもしれませんがご了承下さい。
・8日のポークカレーは9月生まれのリクエストメニューです。
・7日の冷製おろしスパゲッティ，21日のしょうゆラーメン，25日の源たれ揚げ，26日のマーボー豆腐はチャレンジリクエストメニューです。
・◆は栄養士訪問予定日です。

生活習慣病ってなんだろう？

運動不足や夜型生活，または脂質や塩分，糖分のとりすぎなどの偏った食生活などが原因となって肥満を招き，やがては高血圧，糖尿病，心臓病といった病気を引き起こすことがあります。

このような病気は，日頃の生活習慣の乱れが原因になって起こることから「生活習慣病」と呼ばれています。生活習慣病を予防するためにも，食習慣などに注意しましょう。