# 令和7年度9月　小学校献立カレンダー

| 東:1日(月)、西:2日(火) | 東:2日(火)、西:3日(水) | 東:3日(水)、西:5日(金) | 東西:4日(木) | 東:5日(金)、西:1日(月) |
|---|---|---|---|---|
| | | | | |
| ハヤシライス（麦ごはん）<br>牛乳<br>大豆ナゲット（2個）<br>コーンサラダ<br>（フレンチ） | 白飯<br>牛乳<br>さばの塩焼き<br>野菜のソース炒め<br>吉野汁 | わかめご飯<br>牛乳<br>チキンカツレツ<br>春雨の和風サラダ<br>（和風）<br>じゃが芋と豆腐のみそ汁 | はちみつパン<br>牛乳<br>カニクリームコロッケ<br>タラモサラダ<br>ファソラーダ<br>≪ギリシャ献立≫ | 白飯<br>牛乳<br>秋野菜の炒め煮<br>豚丼の具<br>ももゼリー |
| **東:8日(月)、西:9日(火)** | **東:9日(火)、西:10日(水)** | **東:10日(水)、西:11日(木)** | **東:11日(木)、西:12日(金)** | **東:12日(金)、西:8日(月)** |
| | | | | |
| 味噌ラーメン（中華麺）<br>牛乳<br>きなこチーズ蒸しパン<br>華風和え<br>（棒々鶏） | 白飯<br>牛乳<br>五目厚焼き卵<br>なすのみそ炒め<br>沢煮椀<br>≪重陽の節句献立≫ | 砂糖揚げパン<br>牛乳<br>肉団子のクリーム煮<br>パスタスープ<br>パックみそ大豆 | 白飯<br>牛乳<br>白身魚の四川ソースがけ<br>チャプチェ<br>中華五目スープ | 白飯<br>牛乳<br>ハンバーグの<br>おろしソースがけ<br>野菜のごま炒め<br>油揚げとわかめの味噌汁 |
| **東西:15日(月)** | **東:16日(火)、西:17日(水)** | **東:17日(水)、西:18日(木)** | **東:18日(木)、西:19日(金)** | **東:19日(金)、西:16日(火)** |
| **敬老の日** | | | | |
| | 白飯<br>牛乳<br>とんかつ<br>きんぴらごぼう<br>すまし汁 | 黒パン<br>牛乳<br>チーズオムレツ<br>ガーリックソテー<br>ソーセージのスープ | 秋野菜カレー（麦ごはん）<br>コーヒー牛乳<br>クリスピーチキン<br>海草サラダ<br>（柚子かつお）<br>≪吹上小リクエスト献立≫ | 白飯<br>牛乳<br>餃子（2個）<br>鶏肉と大豆の炒め物<br>中華風野菜スープ<br>プチ洋梨ゼリー |
| **東:22日(月)、西:24日(水)** | **東西:23日(火)** | **東:24日(水)、西:25日(木)** | **東:25日(木)、西:26日(金)** | **東:26日(金)、西:30日(火)** |
| | **秋分の日** | | | |
| 白飯<br>牛乳<br>いかの甘酢あんかけ<br>スタミナ炒め<br>玉葱のみそ汁 | | コッペパン<br>牛乳<br>メンチカツ<br>わかめのサラダ<br>（イタリアン）<br>コーンチャウダー<br>≪戸ヶ崎小リクエスト献立≫ | 白飯<br>牛乳<br>鶏肉のから揚げ（２個）<br>梅入りコロコロきゅうり<br>（青じそ）<br>せんべい汁<br>≪八木郷小リクエスト献立≫ | 白飯<br>牛乳<br>しゅうまい（2個）<br>チンジャオロースー<br>春雨スープ |
| **東西:27日(土)** | **東:30日(火)、西:22日(月)** | | | |
| | | | | |
| 子供パン（苺ジャム）<br>牛乳<br>チーズハンバーグ<br>カラフルサラダ（トマト）<br>チキンスープ<br>≪学校公開日≫ | 白飯<br>牛乳<br>子持ちししゃも磯部フリッター<br>（1・2年1本、3年～2本）<br>豚丼の生姜炒め<br>きのこ汁 | | | |

**２学期の基準は**
**東館です。**
**西館は日付順に**
**並んでおりません。**
**ご注意ください。**

## 生活リズムをととのえる　早起き・早寝・朝ごはん

子どもたちの健やかな成長のためには、規則正しい生活習慣が必要です。この生活習慣が乱れると、学習意欲や体力、気力の低下などにつながると指摘されています。
早起き、早寝、そして朝ごはんの習慣をしっかりと身につけましょう。

**早起き**

朝の光を感じると覚醒を促す脳内物質のセロトニンが分泌され、日中に活動しやすくなります。

**早寝**

睡眠は、疲れを取ったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとりましょう。

**朝ごはん**

夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中、元気に活動するために、朝食をとりましょう。