中学校 A

2023年 9月　献立表 《 昼食 》

宇都宮短大附属中学

【生活リズムを整えよう】

人間の体には体内時計というものがあり、睡眠、体温、血圧、ホルモン分泌などを調整する大切な役割をしています。体内時計がズレてしまうと、体にとって大きなストレスがかかってしまいます。
体内時計は25時間ですが、「朝の光を浴びる」「朝食をとる」ことで毎日1時間のズレをリ

「朝食をとること」は体内時計と生活リズムを整える1番のポイントです！朝食をとるには何時に起きるか？夜は何時に寝るか？朝食時間から逆算していくと、生活リズムを整えやすくなりますので、ぜひ実践してみて下さい。

毎月19日は食育の日です

1日　（金）
豚丼 味噌汁 コロッケ ほうれん草の和風和え (806Kcal)

4日　（月）	5日　（火）	6日　（水）	7日　（木）	8日　（金）
ドライカレー 牛乳　200ml ツナサラダ チーズ (797Kcal)	鶏肉の唐揚げ 御飯 牛乳　200ml 里芋の煮物 スパサラダ (830Kcal)	肉うどん 牛乳　200ml 蒸しシューマイ レタスサラダ (793Kcal)	鶏肉のマスタード焼き 　マカロニソテー（バジリコ風味） 御飯 牛乳　200ml ジャーマンポテト 小松菜のごま和え (796Kcal)	サバの塩焼き 御飯 牛乳　200ml チンゲン菜入り肉豆腐 ひじきのサラダ (808Kcal)
11日　（月）	**12日　（火）**	**13日　（水）**	**14日　（木）**	**15日　（金）**
スパゲティーミートソース 牛乳　200ml プレーンオムレツ ブロッコリーとコーンのサラダ (757Kcal)	メンチかつサンド バターロール 牛乳　200ml ガーリック炒め チーズ入りサラダ (786Kcal)	魚のムニエル 　いんげんのソテー 　オニオンソース 御飯 牛乳　200ml さつま芋と鶏肉の甘辛煮 みそマヨネーズ和え (801Kcal)	家常豆腐（ジャーチャンドウフ） 御飯 牛乳　200ml 揚げギョーザ もやしのゆかり和え (828Kcal)	鶏肉の辛味噌焼き 　スナップえんどうのソテー 御飯 牛乳　200ml じゃがいもの信田煮 マカロニサラダ (809Kcal)
18日　（月）	**19日　（火）**	**20日　（水）**	**21日　（木）**	**22日　（金）**
	鶏肉の香り焼き 御飯 牛乳　200ml じゃがいものクリーム煮 ほうれん草のツナ和え (766Kcal)	≪運動会≫	白身魚のフライ 御飯 牛乳　200ml 大豆入りひじきの炒り煮 小松菜のけずり和え (831Kcal)	麻婆豆腐 御飯 牛乳　200ml ハムカツ もやしのナムル (828Kcal)
25日　（月）	**26日　（火）**	**27日　（水）**	**28日　（木）**	**29日　（金）**
カレーライス 牛乳　200ml チキンカツ 杏仁フルーツ (834Kcal)	鶏肉のグリル 　ピーマンのソテー 　和風おろしソース 御飯 牛乳　200ml キャベツとウインナーのコンソメ煮 さつまサラダ (802Kcal)	豚キムチ丼 じゃが芋と油揚げの味噌汁 春巻き 春雨の中華和え (780Kcal)	鶏肉の塩麹焼き 　スナップえんどうのソテー 御飯 牛乳　200ml 厚揚げの野菜あんかけ 小松菜のおひたし (750Kcal)	≪十五夜≫ 魚のつけ焼き 　いんげんのソテー さつま芋ご飯 牛乳　200ml けんちん煮 キャベツのかにポン酢和え (850Kcal)

献立は都合により変更になることがあります。