



9月 給食だより



曜	行事	献立名
2 月	始業の会(式服) 教育相談・面接指導	牛乳、ポークカレー、大根サラダ、オレンジ
3 火		牛乳、麦ごはん、白身魚フライ、ごぼうサラダ、野菜スープ、ぶどうヨーグルト
4 水		牛乳、中華飯、春巻き、中華和え、わかめスープ
5 木		牛乳、麦ごはん、鯖の銀紙焼き、かおり和え、じゃが芋の含め煮、角麩のすまし汁、りんご
6 金	就職試験直前対策	牛乳、麦ごはん、ごまだれ焼き肉、千草和え、切干大根の煮物、豆腐とじゃが芋の味噌汁
9 月	命を守る訓練	牛乳、麦ごはん、鶏肉のピーナッツがらめ、小松菜のごま和え、大根と厚揚げの煮物、玉ねぎとしめじの味噌汁
10 火	校外研修	給食はありません
11 水		牛乳、麦ごはん、肉じゃが、磯香和え、かきたま汁、チーズ
12 木		牛乳、麦ごはん、ちくわのカレー揚げ、切干大根のごま和え、高野豆腐のたまごとじ、玉ねぎとわかめのすまし汁
13 金		牛乳、米粉パン、チョコクリーム、ハンバーグ、グリーンサラダ、ミネストローネ、梨
17 火	定期考査時間割発表	【お月見献立】 牛乳、麦ごはん、厚焼きたまご、キャベツともやしのおかか和え、里芋の煮付け、お月見汁、お月見デザート
18 水		牛乳、麦ごはん、豚キムチ炒め、ナムル、コーン玉スープ、グレープフルーツ
19 木	食育の日	【秋の彼岸献立】 牛乳、薩摩芋ごはん、秋刀魚のみぞれ煮、五色和え、きのこ汁、白玉きなこもち
20 金		牛乳、麦ごはん、ささみチーズカツ、ゆかり和え、きんぴらごぼう、もやしの味噌汁
24 火	前期末考査 (~27日)	牛乳、麦ごはん、麻婆豆腐、春雨サラダ、ワンタンスープ
25 水		牛乳、麦ごはん、鯛の竜田揚げ、和風サラダ、ひじきの甘辛炒め、玉ねぎと豆腐の味噌汁、オレンジ
26 木		牛乳、スパゲティツナトマトソース、キャベツのサラダ、ポテトスープ、りんご
27 金		牛乳、そばろ丼、鱈のフリッター、マンナンサラダ、麩のすまし汁
30 月		牛乳、麦ごはん、大豆の包み揚げ、もやしのごま和え、南瓜の煮物、豆腐とわかめの味噌汁、アシドミルク

【岐阜県定時制高校給食目標】 1日3食決まった時間に食べましょう

大垣商業高等学校定時制
給食予定日数:18日



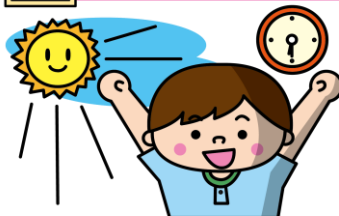
生活リズム 乱れていませんか?



休み明けは、朝なかなか起きられなかったり、体のだるさや心の不調を感じたりする人が多くなります。その原因の一つに、生活リズムの乱れが挙げられます。私たちの体には「体内時計」という機能があり、1日の活動に合わせて、体温や血圧、ホルモンの分泌などを調整し、生活リズムを整えています。ところが、夜遅くまで起きていたり、食事の時間が不規則だったりすると、体内時計に狂いが生じ、生活リズムが乱れてしまいます。生活リズムを整えるには、起きたら朝の光を浴びること、朝ごはんをしっかり食べることの2つが重要です。また、朝ごはんを食べることは排便のリズムにもつながり、1日をすっきりとした気持ちでスタートすることができます。



生活リズムが整う朝の習慣



朝の光を浴びる



朝ごはんをよくかんで食べる

スマートフォンやゲーム機などの強い光は睡眠に影響します。寝る前に見るのはやめましょう。



- ・献立は都合により変更することがあります。
- ・学校給食に使われる県産農産物には、JAグループ、市町村、及び県による助成が行われています。
- ・「学校給食地産地消推進事業」は学校給食において県産農産物を積極的に活用することを通じて、少年期からの食農教育を推進することを目的としています。
- ・お米は、岐阜県産「はつしも」「こしひかり」を使用しています。
- ・給食には毎回、牛乳がつきます。

