

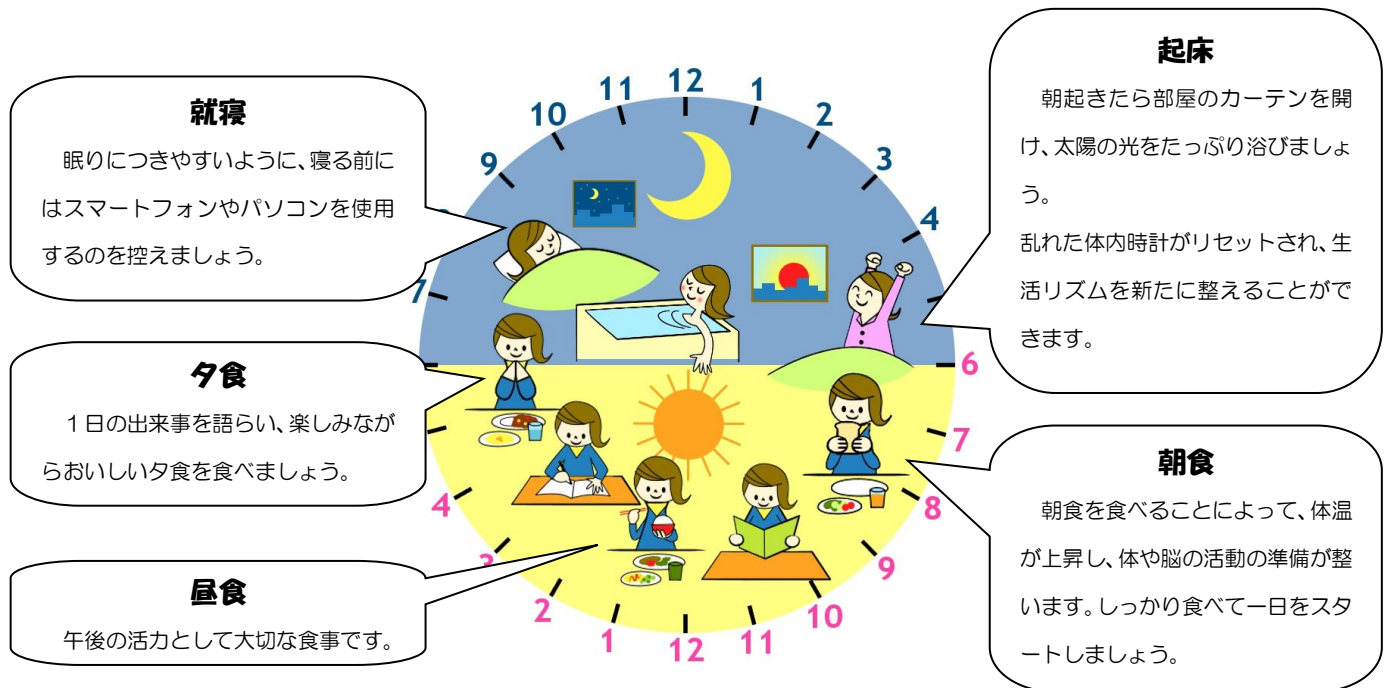
# 9月 給食だより



秋田明德館高等学校  
令和元年8月30日発行

夏休みが明け、2週間が経ちました。夏休み前の生活リズムを取り戻すことができましたか。「夜ふかし」や「朝寝坊」の習慣がついている人は、少しずつ生活習慣を見直していきましょう。生活リズムが整うと、より一層、勉強やアルバイトに集中して取り組めるようになるはずですよ。

## 生活習慣を見直そう



9月1日は

## 防災の日

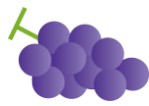


災害はいつ、どこで起こるかわかりません。準非常時に備え、各自で準備しておくことが大切です。備蓄している食品がある場合は、1年に1度は賞味期限を確認し、必要があれば入れ替えるようにしましょう。

飲料水は1人1日3ℓ程度あると安心です。ストレスをやわらげてくれる効果のある「おやつ」も備えておきましょう。

### 1人1日分の食事(例)

水 1ℓ	肉・魚・大豆 の缶詰 1缶	野菜の缶詰 1缶	乾パン・パン 缶詰 1缶	ご飯 (缶詰・レトルト) 1~2食分	水でもどせる 切り餅 2個	好きなお菓子



# 9月分学校給食献立表

秋田明德館高等学校

月	火	水	木	金
2日	3日	4日	5日	6日
三色そばろ丼 豆腐となめこの味噌汁 切り干し大根のハリハリ和え 牛乳 794kcal	☆イタリアメニュー☆ コッペパン 牛乳 白いんげん豆のトマトスープ アジフライ レモンバジルソース マカロニのペペロンチーノ 733kcal	ごはん なすと油揚げの味噌汁 和風おろしハンバーグ 根菜の煮物 牛乳 772kcal	ごはん 冬瓜のスープ ジャージャン豆腐 バンバンジー 牛乳 742kcal	スパゲティナポリタン パンプキンポタージュ キャベツのマリネ 牛乳 727kcal
9日	10日	11日	12日	13日
ごはん たまごスープ 海鮮とチンゲンサイの塩炒め しゅうまい 牛乳 724kcal	ささみカツカレー 福神漬 フレンチサラダ 果物（オレンジ） 牛乳 998kcal	校内生活体験発表会 （給食はありません）	☆お月見メニュー☆ 栗ごはん お月見ゼリー いものこ汁 牛乳 鶏肉の照り焼き ほうれん草のごま和え 934kcal	教員採用試験 （給食はありません）
16日	17日	18日	19日	20日
敬老の日	ごはん わかめの味噌汁 豚の角煮 れんこんのからし和え 牛乳 815kcal	ザーサイとひき肉のチャーハン 白菜のスープ 米粉餃子 牛乳 776kcal	☆あきたメニュー☆ ごはん 牛乳 舞茸のすまし汁 県産鮭ときのこの味噌バター焼き 小松菜のおひたし 693kcal	米粉パン 押麦と野菜のスープ 鶏肉のチーズ焼き じゃが芋とブロッコリーのソテー 牛乳 754kcal
23日	24日	25日	26日	27日
秋分の日	ごはん さやいんげんの味噌汁 豚肉とさつま芋の甘辛煮 ごぼうサラダ 牛乳 794kcal	☆減塩メニュー☆ ごはん 牛乳 貝だくさん野菜スープ たらのパルサミコ酢ソース かぼちゃとベーコンのソテー 塩分約2.1g 744 kcal	カレーうどん 大根サラダ 果物（梨） 牛乳 736kcal	9月卒業式 （給食はありません）
30日	* 予定献立ですので、場合によりメニューを変更することがあります。あらかじめご了承ください。			
前期終業式 （給食はありません）	<p>&lt;食堂からのお願い&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・カバンはイスや床の上に置きましょう。</li> <li>・給食を食べる前には食堂内の洗面台で必ず手を洗ってください。</li> <li>・給食のものは食堂内で食べるようにしましょう。牛乳やジャムなど食堂から持ち出すことはできません。</li> <li>・食べ終わった後、床にストローの袋などゴミが落ちていないか確認しましょう。</li> </ul>			

## 中秋の名月 お月見

今年のお月見は9月13日（金）です。「中秋の名月」、「十五夜」、「芋名月」などと言われ、月を觀賞する行事です。すすきを飾り、その年のお米で作る団子や里芋をお供え物にして来年の収穫を祈ります。すすきは稲穂に似ていたため、団子と一緒に供えることになったと言われ、家の軒につるすと一年間病気をしないと  
いう言い伝えがあります。

本校の給食では、一足早く、9月12日（木）に「お月見メニュー」を提供します。お楽しみに。

