

日	曜日	こんだてめい	の み もの	学 校 別	エ ネ ル ギ ー kcal	たん ぱ く し つ g	し つ g	え ん ぶ ん g	あかのしょくひん	みどりのしょくひん	きいろのしょくひん
									からだをつくる たべもの	からだのちょうしをととのえる たべもの	エネルギーのもとになる たべもの
5	火	わかめごはん さばのみぞれに とんじる	牛乳	幼 小 中	570 671 872	25.4 29.9 38.9	20.7 24.3 31.6	1.6 2.1 2.6	ぎゅうにゅう わかめごはんのもと さばのみぞれに ぶたにく とろろ あぶらあげ みそ	にんじん だいこん ごぼう ★ねぎ こんにやく	こめ むぎ あぶら
6	水	いそりやさいのカレースパゲッティ ぎゅうにくコロッケ ミックスゼリー	牛乳	幼 小 中	510 600 780	18.2 21.4 27.8	16.0 18.8 24.4	1.7 2.2 2.8	ぎゅうにゅう ウィンナー ぎゅうにくコロッケ	あかピーマン きパプリカ ★たまねぎ ズッキーニ みかん いちごゼリー ナタデココ	スパゲッティ カレーこ あぶら
7	木	ごはん ふりかけ ゴーヤチャンプルー はるさめとチンゲンさいのスープ	牛乳	幼 小 中	531 625 813	23.0 27.1 35.2	14.8 17.4 22.6	1.4 1.8 2.3	ぎゅうにゅう ふりかけ ぶたにく あつあげ とりにく	にんじん ゴーヤ ★たまねぎ もやし チンゲンさい	こめ さとう ごまあぶら あぶら はるさめ かたくりこ
8	金	ごはん マーボーどうふ ナムル	牛乳	幼 小 中	531 625 813	22.6 26.6 34.6	17.3 20.4 26.5	1.7 2.2 2.8	ぎゅうにゅう ぶたにく とろろ みそ てんめんじゃん とろぼんじゃん	にんじん なら こまつな ★にんにく ★しょうが ねぎ ほしいいたけ もやし	こめ さとう あぶら かたくりこ ごま ごまあぶら
11	月	くろパン アンサンブルエッグ ペンネのソテー コンソメスープ	牛乳	幼 小 中	541 637 828	20.5 24.1 31.3	22.8 26.8 34.8	1.7 2.3 2.9	ぎゅうにゅう アンサンブルエッグ ぶたにく ウィンナー	にんじん ★にんにく ★たまねぎ キャベツ	パン ペンネ あぶら
12	火	キーマカレー はなやさい デザート	牛乳	幼 小 中	609 716 931	20.0 23.5 30.6	20.7 24.4 31.7	1.8 2.4 3.0	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんじん ブロッコリー ★にんにく ★たまねぎ カリフラワー とうもろこし れいとうみかん	こめ カレーこ カレールウ ドレッシング さとう あぶら
13	水	わかめうどん ちくわのいそべあげ(幼:1こ 小:2こ 中:3こ) ごまあえ	牛乳	幼 小 中	516 607 789	23.3 27.4 35.6	14.7 17.3 22.5	2.0 2.6 3.3	ぎゅうにゅう とりにく わかめ やきちくわ あおのり	にんじん こまつな だいこん ねぎ もやし	めん あぶら こむぎこ すりごま さとう
14	木	とりめし いわしのしょうがに きりぼしだいこんのみそしる	牛乳	幼 小 中	513 604 785	24.2 28.5 37.1	13.0 15.3 19.9	1.7 2.3 2.9	ぎゅうにゅう とりにく いわしのしょうがに あぶらあげ みそ	にんじん こまつな ごぼう ほしいいたけ きりぼしだいこん ★たまねぎ	こめ むぎ ★じゃがいも
15	金	ごはん つくだに チンジャオロース ワンタンスープ	牛乳	幼 小 中	517 608 790	23.7 27.9 36.3	13.5 15.9 20.7	1.3 1.7 2.1	ぎゅうにゅう のりつくだに ぶたにく とりにく	★ピーマン あかピーマン にんじん なら ★にんにく ★しょうが たけのこ もやし ねぎ	こめ さとう ごまあぶら かたくりこ ワンタンのかわ あぶら
19	火	ごはん ふりかけ とりのからあげ ブロッコリーのおかかあえ とうふとなめこのみそしる	牛乳	幼 小 中	549 646 840	25.5 30.0 39.0	16.7 19.6 25.5	1.7 2.3 2.9	ぎゅうにゅう ふりかけ とりにく けずりぶし とうふ あぶらあげ みそ	ブロッコリー にんじん ★にんにく ★しょうが なめこ ねぎ	こめ こむぎこ かたくりこ あぶら
20	水	タンメン あげしゅうまい(幼:1こ 小:2こ 中:3こ) きゅうりのツナキムチあえ	牛乳	幼 小 中	540 635 826	25.4 29.9 38.9	18.4 21.6 28.1	1.5 2.0 2.5	ぎゅうにゅう ぶたにく なると しゅうまい ツナフレーク	にんじん なら ★にんにく ★しょうが キャベツ もやし ねぎ きゅうり はくさいキムチ	めん あぶら ごまあぶら
21	木	ごはん とりそぼろ ハンバーグ キャベツのカレーふうみ やさいスープ	牛乳	幼 小 中	558 657 854	23.2 27.3 35.5	16.1 18.9 24.6	1.3 1.7 2.1	ぎゅうにゅう とりそぼろ ハンバーグ とりにく	にんじん キャベツ ★たまねぎ	こめ あぶら カレーこ ★じゃがいも
22	金	ごはん ハヤシシチュー ビーンズサラダ	はっこう にゅう	幼 小 中	584 687 893	20.4 24.0 31.2	15.1 17.8 23.1	1.4 1.9 2.4	はっこうにゅう ぶたにく だいず	にんじん ブロッコリー ★にんにく ★たまねぎ えだまめ きゅうり とうもろこし	こめ じゃがいも ハヤシルウ さとう あぶら
25	月	あげパン(シュガー) ウィンナー イタリアンサラダ ミネストローネ	牛乳	幼 小 中	542 638 829	24.5 28.8 37.4	22.1 26.0 33.8	1.7 2.3 2.9	ぎゅうにゅう ウィンナー とりにく	にんじん パセリ キャベツ きゅうり たまねぎ ★にんにく トマト	パン グラニューとう ドレッシング ★じゃがいも マカロニ あぶら
26	火	ごはん はっぼうさい はんぺんフライ	牛乳	幼 小 中	620 729 948	25.3 29.8 38.7	22.1 26.0 33.8	1.3 1.7 2.1	ぎゅうにゅう ぶたにく いか うずらのたまご はんぺんフライ	にんじん ★にんにく ★しょうが はくさい ねぎ もやし たけのこ ほしいいたけ	こめ オイスターソース さとう ごまあぶら かたくりこ あぶら
27	水	スパゲッティナポリタン チキンナゲット(幼:1こ 小:2こ 中:3こ) コールスロー	牛乳	幼 小 中	514 605 787	21.7 25.5 33.2	22.9 26.9 35.0	1.5 2.0 2.5	ぎゅうにゅう ぶたにく チキンナゲット	にんじん ★ピーマン たまねぎ トマト キャベツ とうもろこし レモン	スパゲッティ あぶら さとう エッグケアマヨネーズ
28	木	ごはん ふりかけ カレーにくじゃが のりずあえ	牛乳	幼 小 中	547 644 837	22.4 26.3 34.2	12.0 14.1 18.3	1.3 1.7 2.1	ぎゅうにゅう ふりかけ ぶたにく ツナフレーク きざみのり	にんじん こまつな ★たまねぎ グリンピースこんにやく もやし	こめ あぶら じゃがいも カレーこ さとう
29	金	～おつきみメニュー～ さつまいもごはん かつおカツ きのこいりけんちんじる デザート	牛乳	幼 小 中	586 689 896	19.8 23.3 30.3	13.6 16.0 20.8	1.6 2.1 2.6	ぎゅうにゅう かつおカツ とうふ	にんじん こまつな ほしいいたけこんにやく だいこん ねぎ しめじ えのきだけ	こめ むぎ さつまいも あぶら おつきみだんご

\* ぶっしのつごうによりこんだてをいちぶへんこうすることがあります。★しるしは、じばさんです。

【食器の一部変更のお知らせ】

2学期よりごはん食器は、  
おわん型へ変更になります。

(汁わんと同じ)



※ただし、カレーやシチューの  
場合については、ごはんは大皿  
にもりつけます。

茶わんの持ち方

4本の指の上に糸底をのせて、親指を茶わんのへりにかけて支えます。4本の指をそろえると器が安定します。

こんな持ち方はやめよう

指をへりにひっかけたり、親指をなかに入れてたりする持ち方は、器が安定しにくく、料理をこぼす原因になります。

# 9月給食だより

夏休みが終わりました。長いお休みで早起き、早寝、朝ごはんなどの生活リズムが乱れてしまっている人もいませんか。自分の生活をふりかえって、生活リズムをととのえましょう。



## 生活リズムをととのえる 早起き・早寝・朝ごはん

### 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しましょう。

### 朝ごはん



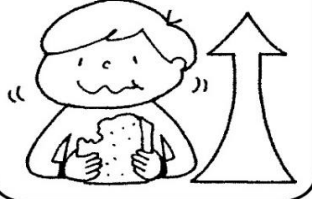
夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中、元気に活動するために、朝食をとしましょう。

## 朝ごはんの効果

### 体や脳のエネルギーになる



### 体温が上がる



### 脳の働きを活発にする



### 排便を促す



朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素が補給され、五感も刺激されて、体や脳が目覚めます。そして、寝ている間に低下した体温を上昇させます。また、よくかんで食べることで、脳に刺激を与えて脳の働きが活発になるほか、胃に食べ物が送り込まれると腸が動き始めて、朝の排便を促します。

スマホやゲームは、ほどほどに。睡眠時間をしっかりと確保しましょう！



## Q. 朝に食欲がない時はどうすればよいの？

**A.** 朝、食欲がない人は、前日の生活をふりかえてみましょう。夕食後に夜食を食べていたり、寝る時間が遅くて、生活習慣が乱れたりしていませんか？ まずは、早起き・早寝を心がけて、朝からおながすくように生活リズムをととのえましょう。



## 朝の光にはパワーがある!?

## 朝の光を浴びよう

人が持つ体内時計と1日24時間の周期にはずれがあります。これを調節するには朝の光を浴びることが大切です。体内時計を正常に機能させるためにも、まずは、早起きをしてカーテンを開けて、朝の光を浴びるようにしましょう。



## 体内時計って何

人は、太陽が昇っている間は活動的になり、沈むと休息に入る体内時計があります。これを正常に動かすには、朝の光と朝食、昼間の活動が大切といわれています。