

日	曜日	こんだてめい	の み も の	学 校 別	エ ネ ル ギ ー 値	たん ぱ く し つ g	し 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
3	水	おきなわそばふうラーメン フーチャンプルー サーターアンドギー (幼:1こ 小・中:2こ)	牛乳	幼 小 中	615 724 941	25.2 29.7 38.6	16.8 19.8 25.7	2.4 3.2 4.0	ぎゅうにゅう やきぶた さつまあげ ぶたにく けずりばし	にんじん にら にんにく ★しょうが もやし ねぎ キャベツ たまねぎ	めん くるまふ ごまあぶら あぶら ドーナツミックス きびとう
4	木	カレーピラフ ハンバーグ ようふうかきたまじる	牛乳	幼 小 中	515 606 788	20.6 24.2 31.5	19.0 22.4 29.1	1.6 2.1 2.6	ぎゅうにゅう ウィンナー ハンバーグ とりにく えきらん	にんじん こまつな ★たまねぎ ミックスベジタブル とうもろこし	こめ カレーこ あぶら ★じゃがいも かたくりこ
5	金	ごはん チンジャオロース はるさめスープ	牛乳	幼 小 中	517 608 790	22.6 26.6 34.6	15.1 17.8 23.1	0.9 1.2 1.5	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく わかめ	にんじん ★ピーマン あかピーマン にんにく ★しょうが たけのこ ★たまねぎ	こめ さとう ごまあぶら かたくりこ あぶら はるさめ
8	月	ひじきごはん こうやどうふのあまからあげ とりじる	牛乳	幼 小 中	518 609 792	22.0 25.9 33.7	19.0 22.4 29.1	1.7 2.2 2.8	ぎゅうにゅう とりにく ひじき こうやどうふ とうふ あぶらあげ みそ	にんじん たけのこ えだまめ ★しょうが だいこん ごぼう ねぎ	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ
9	火	さけのわふうスパゲッティ チキンカツ ビーンズサラダ デザート	牛乳	幼 小 中	494 581 755	23.1 27.2 35.4	18.2 21.4 27.8	1.5 2.0 2.5	ぎゅうにゅう さけフレーク チキンカツ だいたい ヨーグルト	にんじん あかパプリカ たまねぎ キャベツ レモン えだまめ きゅうり とうもろこし	スパゲッティ マーガリン あぶら さとう
10	水	ごはん マーボーどうふ ナムル	牛乳	幼 小 中	513 604 785	22.3 26.2 34.1	17.2 20.2 26.3	1.6 2.1 2.6	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ てんめんじゃん とうぼんじゃん	にんじん にら こまつな にんにく ★しょうが ねぎ ほししいたけ もやし	こめ あぶら さとう かたくりこ ごま ごまあぶら
11	木	あげパン(シュガー) ウィンナー はなやさい ABCマカロニスープ	牛乳	幼 小 中	534 628 816	21.1 24.8 32.2	26.0 30.6 39.8	1.7 2.2 2.8	ぎゅうにゅう ウィンナー とりにく	にんじん ブロッコリー カリフラワー とうもろこし たまねぎ キャベツ	パン グラニューとう あぶら イタリアンドレッシング ★じゃがいも マカロニ
12	金	ごはん ハヤシチュー フレンチサラダ	はっこう にゅう	幼 小 中	507 596 775	18.4 21.7 28.2	12.6 14.8 19.2	1.4 1.8 2.3	はっこうにゅう ぶたにく	にんじん ブロッコリー にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	こめ あぶら さとう ハヤシルウ ★じゃがいも フレンチドレッシング
16	火	ごはん あじつけのり チャプチェ もやしのスープ	牛乳	幼 小 中	513 603 784	20.1 23.7 30.8	13.8 16.2 21.1	1.4 1.8 2.3	ぎゅうにゅう あじつけのり とりにく	にんじん ★ピーマン にら にんにく ★しょうが たまねぎ たけのこ ほししいたけ もやし ねぎ	こめ あぶら はるさめ やきにくのたれ ごまあぶら
17	水	ツナとしおこんぶのたきこみごはん かつおカツ きのこいりけんちんじる	牛乳	幼 小 中	504 593 771	21.3 25.1 32.6	13.6 16.0 20.8	1.7 2.2 2.8	ぎゅうにゅう ツナフレーク かつおカツ しおこんぶ とうふ	にんじん こまつな ほししいたけ こんにゃく だいこん ねぎ しめじ えのきだけ	こめ むぎ あぶら
18	木	スパゲッティミートソース ほしのコロッケ はなやさい デザート	牛乳	幼 小 中	606 713 927	21.0 24.7 32.1	28.7 33.8 43.9	1.6 2.1 2.6	ぎゅうにゅう ぶたにく ほしのコロッケ	にんじん トマト ブロッコリー たまねぎ カリフラワー とうもろこし	スパゲッティ あぶら コーンクリームドレッシング アイス
19	金	ごはん ふりかけ ちくぜんに ごまあえ	牛乳	幼 小 中	523 615 800	22.6 26.6 34.6	12.9 15.2 19.8	1.8 2.4 3.0	ぎゅうにゅう ふりかけ とりにく さつまあげ	にんじん こまつな たけのこ ごぼう いんげん ほししいたけ こんにゃく もやし	こめ あぶら ★じゃがいも さとう ごま
22	月	ごはん とりのあまからあげ キャベツのナムル こうやどうふのみそじる	牛乳	幼 小 中	553 650 845	24.0 28.2 36.7	17.4 20.5 26.7	1.9 2.5 3.1	ぎゅうにゅう とりにく こうやどうふ あぶらあげ みそ	にんじん こまつな キャベツ ねぎ	こめ こむぎこ かたくりこ あぶら ごま ごまあぶら あまからあげのたれ
24	水	ぶっかけうどん めんつゆ ちくわのいそべあげ さつまいもとかぼちゃのてんぷら	牛乳	幼 小 中	589 693 901	19.6 23.0 29.9	18.4 21.6 28.1	2.2 2.9 3.6	ぎゅうにゅう やきちくわ あおのり	かぼちゃ	めん あぶら てんぷらこ さつまいも
25	木	ロールパン なすのミートグラタン やさいスープ	牛乳	幼 小 中	490 577 750	22.9 26.9 35.0	20.4 24.0 31.2	1.5 2.0 2.5	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ とりにく	にんじん トマト にんにく ★なす たまねぎ しめじ キャベツ	パン あぶら マカロニ かたくりこ ★じゃがいも
26	金	チキンカレー イタリアンサラダ てづくりゼリー	牛乳	幼 小 中	581 684 889	20.8 24.5 31.9	14.5 17.0 22.1	1.9 2.5 3.1	ぎゅうにゅう とりにく	にんじん にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし おうとう	こめ カレールウ あぶら さとう ★じゃがいも イタリアンドレッシング ゼリーのもと
30	火	ごはん ぶたキムチ とりにくのフォー	牛乳	幼 小 中	518 609 792	23.6 27.8 36.1	15.6 18.3 23.8	1.2 1.6 2.0	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	にんじん にら にんにく ★しょうが ねぎ もやし はくさいキムチ レモン	こめ さとう ごまあぶら かたくりこ あぶら フォー オイスターソース

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

給食で初めて食べる
食材はありますか？

食物アレルギー
は、乳児がもっとも
多く、年齢が上
がると共に減少し
ます。しかし、中
には学童期以降に
アレルギー症状があら
われる場合もあり
ます。給食で初めて
食べる食材がある
場合は、体調のよい
時に、まずは、家
庭で食べることをお
すすめします。

献立表確認のお願い

献立表

給食の栄養

学校給食の食事内容は、「児童又は生徒一人一回当たりの学校給食摂取基準」が定められています。また、家庭で不足しがちな栄養素がとれるように考慮しながら、栄養バランスのよい給食をつくっていますので残さずに食べましょう。

好ききらいをしないで
いろいろなものを
食べましょう

十五夜は家族で
今年10月6日
お月見しませんか

非常食を備蓄していますか？

9月1日は「防災の日」です。そして、この日を含む1週間は「防災週間」です。飲料水や非常食の備蓄は3日分または、大規模災害の時は1週間分が望ましいとされています。飲料水は1人1日3リットルが目安です。非常食は、できるだけ普段の生活の中で利用している食品を備えるようにしましょう。

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。

自分でコントロールしよう 体内時計

人は、「体内時計」という機能があり、太陽が昇っている間は活動的になり、太陽が沈むと休息に入るようになっています。体内時計を正常に働かせるには、朝、決まった時間に起きて太陽の光を浴びること、規則正しく1日3食の食事をとること、昼間は外で活動することなどがよいとされています。



睡眠の役割

眠りには、心身を休めるほかにも大切な役割があります。睡眠時に分泌される成長ホルモンは、骨や筋肉をつくったり免疫力を高めたりする重要な働きがあります。ほかにも、記憶の整理や、学んだ知識を定着させるそうです。体や心のためにより睡眠をとしましょう。

朝ごはんを食べると



食事と睡眠どちらも大切です！

Q. 朝ごはんが用意されていません。どうしたらよいの？

寝ないと太るって本当!?

睡眠時間が短いと肥満になりやすいという研究結果があります。スマートフォンやゲームに夢中、勉強が忙しいなどで夜遅くまで起きてると、朝寝坊をして朝食が食べられず、生活リズムがくずれます。早起き早寝を心がけて、肥満を招く不規則な生活習慣を見直しましょう。



A. 家にある食材を使って自分で準備を試みましょう。まずはごはんやパンなどの主食を用意しましょう。夕食の残りのおかずがあれば温め直して一緒に食べるとよいでしょう。ほかにも、卵や納豆、野菜などを加えれば栄養バランスがよくなります。家庭科の授業で習ったことなどを思い出して、つくってみましょう。

