

日	曜日	こんだてめい	の み も の	学 校 別	エ ネ ル ギ ー	たん ば 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	木	あんかけやきそば はんぺんフライ てづくりゼリー	牛乳	幼 小 中	637 749 974	24.6 28.9 37.6	22.6 26.6 34.6	1.6 2.1 2.6	ぎゅうにゅう ぶたにく えび はんぺんフライ	にんじん はくさい たまねぎ もやし きくらげ ちんげんさい みかん	めん ごまあぶら かたくりこ あぶら さとう ゼリーのもと
4	金	ごはん チンジャオロース はるさめスープ	牛乳	幼 小 中	518 609 792	22.8 26.8 34.8	14.6 17.2 22.4	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
7	月	きんぴらごはん こうやどうふのあまからあげ とりじる	牛乳	幼 小 中	523 615 800	22.6 26.6 34.6	18.1 21.3 27.7	1.7 2.3 2.9	ぎゅうにゅう ★ぶたにく こうやどうふ とりにく とうふ あぶらあげ みそ	にんじん グリンピース ごぼう ほししいたけ しょうが だいこん ねぎ	こめ むぎ ごまあぶら あぶら さとう かたくりこ
8	火	いりどりやさいのカレースパゲッティ ハンバーグ バナナいりミックスゼリー	牛乳	幼 小 中	494 581 755	18.4 21.7 28.2	18.0 21.2 27.6	1.6 2.1 2.6	ぎゅうにゅう ウイナー ハンバーグ	あかパプリカ きパプリカ たまねぎ ズッキーニ パイン バナナ ナタデココ	スパゲッティ カレーこ あぶら みかんゼリー いちごゼリー
9	水	ごはん マーボーどうふ ちゅうかあえ	牛乳	幼 小 中	546 642 835	22.2 26.1 33.9	17.4 20.5 26.7	1.7 2.2 2.8	ぎゅうにゅう きんしたまご 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 キャベツ きゅうり	こめ あぶら さとう かたくりこ はるさめ ごまあぶら
10	木	ロールパン なすのミートグラタン やさいスープ デザート	牛乳	幼 小 中	495 582 757	25.2 29.6 38.5	18.1 21.3 27.7	1.6 2.1 2.6	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ とりにく ヨーグルト	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 ★じゃがいも
11	金	ごはん ハヤシチュー ビーンズサラダ	はっこう にゅう	幼 小 中	562 661 859	19.6 23.1 30.0	14.6 17.2 22.4	1.5 2.0 2.5	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 あぶら さとう ハヤシルウ
14	月	ごはん つくだに ちくぜんに ごまあえ	牛乳	幼 小 中	535 629 818	23.0 27.1 35.2	12.6 14.8 19.2	1.9 2.5 3.1	ぎゅうにゅう ひじきつくだに 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
15	火	ごはん ぶたキムチ とりにくのフォー	牛乳	幼 小 中	513 603 784	24.1 28.3 36.8	13.9 16.4 21.3	1.3 1.7 2.1	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
16	水	キーマカレー イタリアンサラダ かたぬきチーズ	牛乳	幼 小 中	587 691 898	20.1 23.7 30.8	21.9 25.8 33.5	2.0 2.7 3.4	ぎゅうにゅう ぶたにく かたぬきチーズ	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	こめ カレールウ あぶら さとう イタリアンドレッシング
17	木	コッパパンスライス チリコンカーン ポトフ	牛乳	幼 小 中	524 617 802	26.6 31.3 40.7	20.7 24.3 31.6	1.8 2.4 3.0	ぎゅうにゅう とりにく だいず ぶたにく	にんじん トマト にんにく たまねぎ セロリ いんげん	パン あぶら さとう じゃがいも
18	金	ごはん ふりかけ とりのあまからあげ ボイルキャベツ とうふとなめこのみそしる	牛乳	幼 小 中	541 636 827	25.3 29.8 38.7	14.5 17.1 22.2	1.7 2.3 2.9	ぎゅうにゅう ふりかけ とりにく とうふ あぶらあげ みそ	にんじん こまつな キャベツ なめこ ねぎ	こめ こむぎこ かたくりこ あぶら あまからあげのたれ
24	木	ブロッコリーのペペロンチーノ かぼちゃのひきにくフライ ようふうかきたまじる	牛乳	幼 小 中	501 589 766	21.7 25.5 33.2	21.8 25.6 33.3	1.1 1.5 1.9	ぎゅうにゅう ★ぶたにく かぼちゃのひきにくフライ とりにく えきらん	にんじん ブロッコリー こまつな にんにく たまねぎ とうもろこし	スパゲッティ あぶら ★じゃがいも かたくりこ
25	金	～おつきみこんだて～ さつまいもごはん いわしのしょうがに おつきみじる デザート	牛乳	幼 小 中	594 699 909	22.2 26.1 33.9	13.2 15.5 20.2	1.7 2.2 2.8	ぎゅうにゅう いわしのしょうがに とりにく	にんじん こまつな だいこん しめじ ねぎ	こめ むぎ さつまいも しらたま おつきみだいふく
28	月	きゅうしょくおやすみ									
29	火	ごはん あつあげとキャベツのみそいため もやしのスープ	牛乳	幼 小 中	527 620 806	24.4 28.7 37.3	16.5 19.4 25.2	1.5 2.0 2.5	ぎゅうにゅう ★ぶたにく なまあげ てんめんじゃん とりにく	にんじん ★ピーマン にら にんにく しょうが キャベツ たけのこ もやし ねぎ	こめ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら
30	水	スパゲッティミートソース チキンナゲット(幼:1こ 小:2こ 中:3こ) はなやさい デザート	牛乳	幼 小 中	596 701 911	23.0 27.1 35.2	29.0 34.1 44.3	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 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 コーンクリーミードレッシング アイス

*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。

十五夜は家族で
今年も
9月25日

お月見しませんか

備えよう！ 防災

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。

好ききらいをしないで

いろいろなものを
食べましょう

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

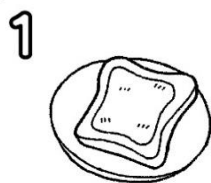
眠りには、心身を休めるほかにも大切な役割があります。睡眠時に分泌される成長ホルモンは、骨や筋肉をつくったり免疫力を高めたりする重要な働きがあります。ほかにも、記憶の整理や、学んだ知識を定着させるそうです。体や心のためにより睡眠をとしましょう。

朝ごはんを食べると

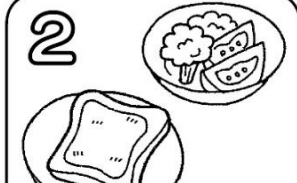


朝ごはんステップアップ 1・2・3

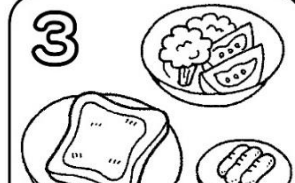
主食



主食 + 1品



主食 + 2品



朝ごはんには主食だけを食べている人は、野菜のおかずや肉や魚、卵などのおかずを追加して、少しずつステップアップしていきましょう。

家族で食べよう

朝ごはん

