



生活リズムを整えよう!



休み明けは、眠気やだるさを感じたり、やる気が出なかったりと、不調が起こりやすくなります。これは生活リズムの乱れが原因と考えられ、解消するには、起きたら朝日を浴びること、朝ごはんをしっかりと食べることで、そして日中は外で体を動かすことが大切です。そうすると、夜もぐっすりと

眠ることができ、生活リズムが整います。また、休み中に室内で過ごすことが多かった人は、熱中症にも注意が必要です。水分補給をしっかりと行い、無理をしないようにしましょう。

1日を元気にスタートさせるには…



世界の料理 第4回 アメリカ



クラムチャウダー
東海岸ニューイングランド地方発祥。
クラム(二枚貝)を使った具だくさんのスープ。



ガンボ
南部ルイジアナ州発祥の、オクラでとろみつけたスープ。

正式名称：アメリカ合衆国 面積：約962.8万km²(日本の約25倍)
人口：約3億2775万人(2018年5月) ※米国内閣府

北アメリカ大陸にある48州に、アラスカ州とハワイ州を加えた50州からなる連邦共和国。もともと暮らしていたネイティブアメリカンをはじめ、大陸を開拓したヨーロッパからの移民、メキシコやアジアなど世界のさまざまな民族により構成される多民族国家で、食文化も多様です。世界最大の農産物輸出国であり、「世界の食料庫」とも呼ばれます。代表的なアメリカ料理といえば、ハンバーガーやホットドッグなどのファストフード、肉や魚介、野菜を直火で焼きながら食べるバーベキューなどが有名ですが、地方によってさまざまな郷土料理があります。給食では「ハンバーガー」、オクラでとろみをつけるのが特徴のスープ「ガンボ」、デザートには「アップルパイ」が登場します。アップルパイの発祥はイギリスだそうです。アメリカではそれぞれの家庭でアップルパイのレシピがあり、アメリカ国民の「おふくろの味」ともいえるほど愛されている料理です。

アレルギー表示について

★詳細献立表では、食品名の後ろ()内にアレルゲンを表示しています。
アレルゲンは、表示の義務があるもの・表示が推奨されているものを合わせて28品目の表示をしています。

表示義務 (7品目)	卵・乳・小麦・えび・かに・落花生(ピーナッツ)・そば
表示推奨 (21品目)	いくら・キーウイ・くるみ・大豆・バナナ・やまいも・カシューナッツ・もも・ごま・さば・さけ・いか・鶏肉・りんご・まつたけ・あわび・オレンジ・牛肉・ゼラチン・豚肉・アーモンド

- ★海藻類(もずく等)・小魚(チリメン等)・二枚貝(あさり等)は漁獲時などに、えび・かきが混入している可能性があります。
- ★コンタミネーション(食品を生産する際に、原材料として使用していないにもかかわらずアレルギー物質が微量混入すること)については記載しておりません。詳細については給食センターまでお問い合わせください。
- ★揚げ物に使用する油は、3~4回程度、同一の油を使用しています。
- ★自己管理能力を身につけるため、お子さんと一緒に献立表を確認しましょう。そして、当日の朝にも家庭で確認して登校しましょう
- ★給食では、「株ぬちまーす」さんより寄贈していただいた「ぬちまーす」を使用しています。
- ★材料、その他の都合により献立を変更することがあります。 ★給食費は、期限内に納めましょう。

1食当たりの栄養価(小学校)基準値	エネルギー	650 Kcal	たんぱく質	21~33g	脂質	14~22g	炭水化物	81~106g
1食当たりの栄養価(中学校)基準値	エネルギー	830 Kcal	たんぱく質	27~42g	脂質	18~28g	炭水化物	104~135g

行事等	日	献立名	黄(き)の食品	赤(あか)の食品	緑(みどり)の食品	その他調味料など	揚げ油
			エネルギーになる	体をつくる	体の調子を整える		
			炭水化物・脂質	たんぱく質・無機質	ビタミン・無機質		
1 (水)	牛乳		牛乳				油 1回目 大豆
	麦ごはん	米 麦					
	タコ入りメンチ	大豆油	タコ入りメンチ(小麦 大豆)				
	牛肉ピーマン炒め	三温糖 こめ油	牛肉	にんにく ピーマン 赤ピーマン 人参 玉葱 竹の子	おろし生姜 醤油(小麦 大豆) ぬちまーす		
	さつまいものみそ汁	さつまいも	豆腐(大豆) みそ(大豆)	人参 大根	かつお節		
	シークワサーゼリー	シークワサーゼリー					
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 649 kcal	たんぱく質 28.2 g	脂質 16.3 g	炭水化物 94.8 g		
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 775 kcal	たんぱく質 32.8 g	脂質 18.7 g	炭水化物 116.3 g		
2 (木)	牛乳		牛乳				
	シーフードピラフ	米 麦 こめ油	豚肉 えび いか 貝柱	人参 玉葱 グリンピース	おろしにんにく カレー粉 白ワイン 醤油(小麦 大豆) ぬちまーす ポークブイオン(鶏 豚)		
	鶏肉のハニーマスタード焼き	はちみつ	鶏肉		粒マスタード 醤油(小麦 大豆) みりん 白ワイン		
	白いんげん豆のポターージュ	じゃがいも こめ油 コーンスターチ	ベーコン(豚) 白いんげん豆 豆乳(大豆)	玉葱 コーン パセリ	ぬちまーす ポークブイオン(鶏 豚) チキンブイオン(鶏)		
	ミニトマト			ミニトマト			
	うまかつてん	うまかつてん(小麦 アーモンド ごま 大豆)					
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 636 kcal	たんぱく質 34.2 g	脂質 19 g	炭水化物 79.3 g		
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 815 kcal	たんぱく質 43.1 g	脂質 24 g	炭水化物 102.8 g		
世界の料理 (アメリカ) 3 (金)	牛乳		牛乳				
	ハンバーガー	バーガーパン(小麦 乳 大豆) 三温糖	ハンバーグ(大豆 鶏 豚)	玉葱 マッシュルーム	ケチャップ ウスターソース 赤ワイン デミグラスソース(小麦 鶏)		
	ガンボ	こめ油	鶏肉 ウィナー(豚)	玉葱 セロリ ピーマン トマト オクラ にんにく	ウスターソース ぬちまーす クミン粉 チキンブイオン(鶏) チリパウダー ポークブイオン(鶏 豚) パプリカ粉		
	彩りサラダ	三温糖		キャベツ きゅうり 人参 ブロッコリー パプリカ コーン	醤油(小麦 大豆) 特濃酢(小麦) レモン果汁		
	アップルパイ	アップルパイ(卵 乳 小麦 大豆 りんご)					
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 661 kcal	たんぱく質 28.5 g	脂質 25 g	炭水化物 79 g		
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 777 kcal	たんぱく質 34 g	脂質 29.1 g	炭水化物 93.3 g		
	6 (月)	牛乳		牛乳			
玄米入りごはん		米 玄米					
ビーフストロガノフ		小麦粉 マーガリン(乳 大豆) こめ油 コーンスターチ	牛肉 白いんげん豆 脱脂粉乳 生クリーム(乳)	人参 玉葱 マッシュルーム セロリ にんにく トマト プルーンピューレ	ウスターソース ケチャップ 赤ワイン デミグラスソース(小麦 鶏) こしょう ハヤシルウ(小麦 大豆 牛) ポークブイオン(鶏 豚) ぬちまーす		
大根サラダ		ごま		大根 きゅうり パプリカ 蓮根 コーン			
ごまドレッシング					ごまドレッシング(小麦 ごま 大豆)		
くだもの				くだもの			
一食当たりの栄養価(小)		エネルギー 604 kcal	たんぱく質 20.3 g	脂質 16.3 g	炭水化物 93.2 g		
一食当たりの栄養価(中)		エネルギー 740 kcal	たんぱく質 24.3 g	脂質 18.7 g	炭水化物 117.1 g		
7 (火)	牛乳		牛乳				油 2回目 大豆 小麦
	五穀ごはん	米 五穀米(大豆 ごま)					
	がんもどきと野菜の旨煮	三温糖	うずら卵 がんもどき(大豆 ごま) 結び昆布	大根 ごぼう 人参 椎茸 こんにゃく いんげん	醤油(小麦 大豆) みりん 酒 かつお節		
	小さいわしのからあげ	小麦粉 片栗粉 大豆油	小さいわし				
	納豆		納豆(大豆) 夕(大豆 小麦)				
	くだもの			くだもの			
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 650 kcal	たんぱく質 29.6 g	脂質 22.8 g	炭水化物 81.7 g		
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 794 kcal	たんぱく質 34.9 g	脂質 26.7 g	炭水化物 104.3 g		
8 (水)	牛乳		牛乳				
	みそ煮込みうどん	うどん(小麦) こめ油	豚肉 油揚げ(大豆) なると 八丁みそ(大豆)	にんにく 白菜 人参 椎茸 きくらげ	醤油(小麦 大豆) みりん ポークブイオン(鶏 豚) かつお節		
	骨太サラダ	ごま 三温糖	海藻ミックス しらす	キャベツ きゅうり 人参 小松菜	醤油(小麦 大豆) 酢(小麦)		
	焼き芋	焼き芋					
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 611 kcal	たんぱく質 23.7 g	脂質 12.9 g	炭水化物 98.9 g		
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 679 kcal	たんぱく質 27.9 g	脂質 14.2 g	炭水化物 107.5 g		

日	献立名	黄(き)の食品		赤(あか)の食品		緑(みどり)の食品		その他調味料など	揚げ油
		エネルギーになる		体をつくる		体の調子を整える			
		炭水化物・脂質		たんぱく質・無機質		ビタミン・無機質			
9 (木)	牛乳			牛乳				油 3回目 大豆 小麦	
	中華おこわ	米 餅米 三温糖 ごま油		豚肉 油揚げ(大豆)		人参 竹の子 きくらげ グリーンピース	ポークブイオン(鶏 豚) みりん 酒 醤油(小麦 大豆) ぬちまーす		
	さばのねぎソースかけ	小麦粉 片栗粉 大豆油 三温糖		さば		玉葱 ねぎ	醤油(小麦 大豆) みりん 酒		
	ワントンスープ	ワントン(小麦 大豆 豚 ごま) ごま油				人参 白菜 椎茸 チンゲン菜 生姜	醤油(小麦 大豆) みりん かつお節 ぬちまーす チキンブイオン(鶏)		
	くだもの					くだもの			
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 627 kcal		たんぱく質 33.7 g		脂質 22.6 g	炭水化物 68.7 g		
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 762 kcal		たんぱく質 41.4 g		脂質 26.5 g	炭水化物 84.2 g			
10 (木)	牛乳			牛乳					
	あみパン	あみパン (小麦 乳 大豆)							
	グラタン	グラタン(大豆 鶏)							
	コールスロー	ノンエッグマヨネーズ 三温糖				キャベツ 人参 大根 きゅうり コーン	酢(小麦) ぬちまーす こしょう		
	野菜コンソメスープ	ごめ油		ベーコン(豚)		玉葱 冬瓜 人参 セロリ ブロッコリー	チキンブイオン(鶏 豚) ぬちまーす 醤油(小麦 大豆)		
	ブルー					ブルー			
一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 665 kcal		たんぱく質 20.6 g		脂質 24 g	炭水化物 92.4 g			
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 794 kcal		たんぱく質 23.7 g		脂質 29.8 g	炭水化物 108.8 g			
13 (月)	牛乳			牛乳					
	スパゲティナポリタン	スパゲティ(小麦) 三温糖 オリーブ油		ウインナー(豚) 豚肉		人参 玉葱 ピーマン マッシュルーム	おろしにんにく トマトソース(大豆) デミグラスソース(小麦 鶏) ケチャップ ウスターソース ぬちまーす ポークブイオン(鶏 豚)		
	魚のバジルソース焼き			赤魚			バジルペースト(乳) 醤油(小麦 大豆) 白ワイン		
	ビーンズサラダ	ノンエッグマヨネーズ 三温糖		ミックスビーンズ ハム(豚 大豆 鶏)		人参 きゅうり キャベツ コーン	粒マスタード 酢(小麦) 醤油(小麦 大豆) ぬちまーす		
	ぶどうゼリー	巨峰ゼリー							
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 588 kcal		たんぱく質 26.8 g		脂質 19 g	炭水化物 74.8 g		
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 708 kcal		たんぱく質 33.5 g		脂質 22.6 g	炭水化物 89.3 g			
トー カイ 祝 い 献 立	牛乳			牛乳				油 1回目 大豆	
	黒米ごはん	米 黒米							
	デークニイリチー	ごめ油		豚肉		大根 人参 いんげん	醤油(小麦 大豆) みりん ぬちまーす		
	かぼちゃ天ぷら	小麦粉 大豆油		卵		かぼちゃ	シママス		
	イナムドゥチ			豚肉 黄色かまぼこ みそ(大豆)		こんにゃく 竹の子 椎茸	ポークブイオン(鶏 豚) かつお節		
	くだもの					くだもの			
一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 668 kcal		たんぱく質 24.9 g		脂質 19.8 g	炭水化物 94.9 g			
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 786 kcal		たんぱく質 29.2 g		脂質 22 g	炭水化物 114.2 g			
15 (水)	牛乳			牛乳					
	もちきびごはん	米 もちきび							
	マーボー豆腐	ごま油 片栗粉 ごめ油		豆腐(大豆) 豚肉 牛肉 豚レバー 大豆 みそ(大豆)		にんにく 生姜 人参 玉葱 竹の子 きくらげ 椎茸 いら	醤油(小麦 大豆) オイスターソース 酒 甜麺醬(大豆 小麦) ケチャップ 豆板醬 ポークブイオン(鶏 豚) ぬちまーす		
	もずくぎょうざ			もずくぎょうざ(豚 小麦 大豆 ごま)					
	フルーツ白玉	カラフル白玉(大豆) 三温糖				甘夏みかん ぶどう アロエ フルーツカクテル(もも)	シークワーサー果汁		
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 688 kcal		たんぱく質 27.5 g		脂質 23 g	炭水化物 91.1 g		
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 897 kcal		たんぱく質 34.8 g		脂質 29.7 g	炭水化物 120.1 g			
琉 球 料 理 の 日	牛乳			牛乳					
	フーチパー・ジュシー	米 麦 三温糖 ごめ油		豚肉 チキアギ		フーチパー 人参 椎茸	醤油(小麦 大豆) みりん 酒 ぬちまーす かつお節		
	ミーバイ汁			ミーバイ 豆腐(大豆) みそ(大豆)		冬瓜 ねぎ	かつお節		
	パパイヤとハンダマのあえもの	三温糖		ツナ		パパイヤ ハンダマ きゅうり 人参	醤油(小麦 大豆) 酢(小麦) ぬちまーす		
	塩ちんすこう	塩ちんすこう(小麦)							
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 667 kcal		たんぱく質 31.8 g		脂質 22.2 g	炭水化物 79.3 g		
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 814 kcal		たんぱく質 38.9 g		脂質 26.5 g	炭水化物 99.7 g			
17 (金)	牛乳			牛乳					
	なかよしパン	なかよしパン(小麦 乳 大豆)							
	ポテトのクリーム煮	じゃがいも ごめ油		鶏肉 白いんげん豆		玉葱 人参	ホワイトルウ(小麦 乳 大豆 鶏 牛) ぬちまーす こしょう チキンブイオン(鶏) ポークブイオン(鶏 豚)		
	スコッチエッグ			スコッチエッグ(卵 小麦 牛 豚 鶏 大豆)					
	野菜ときのこのソテー	乳不使用マーガリン(大豆)				カリフラワー コーン 人参 キャベツ エリンギ しめじ	醤油(小麦 大豆) ぬちまーす		
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 647 kcal		たんぱく質 27.6 g		脂質 21.8 g	炭水化物 83.8 g		
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 739 kcal		たんぱく質 31.6 g		脂質 23.8 g	炭水化物 93.8 g			

日	献立名	黄(き)の食品		赤(あか)の食品		緑(みどり)の食品		その他調味料など	揚げ油
		エネルギーになる		体をつくる		体の調子を整える			
		炭水化物・脂質		たんぱく質・無機質		ビタミン・無機質			
十五夜	21 (火)	牛乳		牛乳					
		里芋たきこみごはん	米 麦 里芋 三温糖 ごめ油	豚肉 油揚げ(大豆)		人参 椎茸 しめじ あお豆(大豆)		醤油(小麦 大豆) ぬちまーす みりん 酒 ポークブイヨン(鶏 豚) かつお節	
		さんまの甘露煮		さんまの甘露煮(小麦 大豆)					
		すまし汁		豆腐(大豆) わかめ		大根 人参 竹の子		醤油(小麦 大豆) みりん ぬちまーす だし昆布 かつお節	
		お月見大福	お月見大福(大豆)						
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 671 kcal	たんぱく質 29.9 g	脂質 21.1 g	炭水化物 88.8 g			
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 792 kcal	たんぱく質 35.9 g	脂質 24.5 g	炭水化物 103.9 g					
22 (水)	22 (水)	牛乳		牛乳					
		エッグサンド	コッペパン(小麦 乳 大豆) ごめ油	卵		人参 パセリ		シママース ミニケチャップ	
		荳わかめサラダ	三温糖	荳わかめ ツナ		大根 きゅうり 人参		醤油(小麦 大豆) 酢(小麦)	
		コーンクリームスープ	じゃがいも 小麦粉 ごめ油 マーガリン(乳 大豆)	鶏肉 白いんげん豆 脱脂粉乳 加工乳		コーン 玉葱		クリームコーン ぬちまーす こしょう ポークブイヨン(鶏 豚) チキンブイヨン(鶏)	
		くだもの				くだもの			
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 647 kcal	たんぱく質 28.8 g	脂質 22.3 g	炭水化物 80.6 g			
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 768 kcal	たんぱく質 34.3 g	脂質 26.2 g	炭水化物 94.2 g					
24 (金)	24 (金)	牛乳		牛乳					
		麦ごはん	米 麦						
		とうがんのカレー煮	ごめ油	豚肉 厚揚げ(大豆)		冬瓜 人参 椎茸 きくらげ 小松菜		醤油(小麦 大豆) かつお節 ぬちまーす カレールウ(小麦 牛 鶏 大豆)	油 2回目 大豆 小麦 卵
		くりのコロッケ	くりのコロッケ(大豆 小麦) 大豆油						
		枝豆				枝豆(大豆)			
		くだもの				くだもの			
一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 648 kcal	たんぱく質 23 g	脂質 22.1 g	炭水化物 88.3 g					
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 819 kcal	たんぱく質 28 g	脂質 26.8 g	炭水化物 114.7 g					
27 (月)	27 (月)	牛乳		牛乳					
		親子丼	米 五穀米(大豆 ごま) 片栗粉 三温糖	鶏肉 卵		人参 玉葱 椎茸 みつば		醤油(小麦 大豆) みりん ぬちまーす かつお節	
		あさりの赤だし		豆腐(大豆)あさり みそ(大豆) 赤だし(大豆 さば 鶏)		冬瓜 ほうれん草		かつお節	
		くだもの				くだもの			
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 625 kcal	たんぱく質 33.1 g	脂質 17.2 g	炭水化物 62.4 g			
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 761 kcal	たんぱく質 40.9 g	脂質 20 g	炭水化物 101.8 g			
28 (火)	28 (火)	牛乳		牛乳					
		もちきびごはん	米 もちきび						
		グルクンの野菜あんかけ	小麦粉 片栗粉 大豆油 三温糖	グルクン		玉葱 パプリカピーマン		醤油(小麦 大豆) みりん	油 3回目 大豆 小麦 卵
		じゃがいもタシヤー	じゃがいも ごめ油	ツナ		人参 にら		ぬちまーす 醤油(小麦 大豆)	
		チムシンジ		豚レバー 豚肉 みそ(大豆)		人参 大根 にんにく ねぎ		かつお節	
		くだもの				くだもの			
一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 603 kcal	たんぱく質 28.7 g	脂質 15.6 g	炭水化物 83.2 g					
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 742 kcal	たんぱく質 35.3 g	脂質 18 g	炭水化物 106.1 g					
29 (水)	29 (水)	牛乳		牛乳					
		食パン	食パン(小麦 乳 大豆)						
		ポークビーンズ	じゃがいも 三温糖 ごめ油 コーンスターチ	ポークビーンズ(小麦 大豆 豚) 豚肉 大豆 白いんげん豆		玉葱 人参 ピーマン マッシュルーム にんにく		デミグラスソース(小麦 鶏) 赤ワイン ケチャップ ウスターソース こしょう ぬちまーす ポークブイヨン(鶏 豚)	
		ごぼうサラダ	ごま ノンエッグマヨネーズ 三温糖	ツナ		ごぼう 人参 きゅうり		醤油(小麦 大豆) 酢(小麦)	
		桑の実ジャム	桑の実ジャム						
		ヨーグルト		ソファール(乳 ゼラチン)					
一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 657 kcal	たんぱく質 29.8 g	脂質 15.3 g	炭水化物 97.6 g					
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 798 kcal	たんぱく質 37.1 g	脂質 19.4 g	炭水化物 116.7 g					
30 (木)	30 (木)	牛乳		牛乳					
		もずく丼	米 麦 三温糖 ごめ油 片栗粉	もずく 豚肉		人参 玉葱 コーン 小松菜 生姜		醤油(小麦 大豆) みりん かつお節	
		くると小魚のはちみつがらめ	くると アーモンド ごま はちみつ 三温糖	カエリ				醤油(小麦 大豆) みりん	
		具だくさんみそ汁	じゃがいも	豆腐(大豆) みそ(大豆)		大根 人参 えのき 山東菜		かつお節	
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 655 kcal	たんぱく質 27.3 g	脂質 24 g	炭水化物 81.4 g			
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 814 kcal	たんぱく質 33.4 g	脂質 28.9 g	炭水化物 103.8 g			