

「生活リズム」乱れていませんか？

休み明けは、朝なかなか起きられなかったり、体がだるかったり、勉強に集中できなかったり、なんとなく元気が出ないことはありませんか？ 休み中の夜ふかしや不規則な食事などによって、生活リズムが乱れたことが関係しているかもしれません。そろそろ夏の疲れも出てくる時期です。残暑に負けず、元気に過ごすために「早寝・早起き・朝ごはん」で生活リズムを整えましょう。



朝の過ごし方を見直してみよう

① 早起きする

家を出る1時間～1時間半前には起きて、支度を始めましょう。朝日を浴びることで、すっきり目が覚め、生活リズムが整いやすくなります。



② 朝ごはんを必ず食べる

朝ごはんは、眠っていた体と頭（脳）を目覚めさせるスイッチの役割があります。食欲がわかない人もいると思いますが、果物やスープといった食べやすいものから取り入れ、少しずつ品数を増やして、栄養バランスをよくしていきましょう。

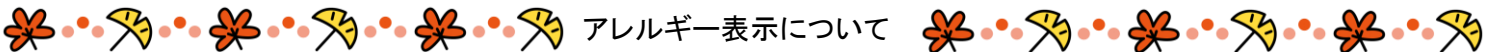


③ トイレに行く

朝、トイレに行く習慣をつけると、便秘の予防につながり、1日をすっきりとスタートすることができます。



地震や台風など大きな災害が起こると、電気やガス、水道などのライフラインが止まってしまったり、お店で商品が買えなくなったりして、いつものように水や食べ物を手に入れることが難しくなります。いざという時に困らないように、家庭で水と食べ物を備えておくとう安心です。最低3日分、できれば1週間分を、家族の状況に合わせて用意し、定期的に見直すようにしましょう。



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(8品目)	卵・乳・小麦・えび・かに・落花生・そば・くるみ
表示推奨(20品目)	いくら・キウイフルーツ・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・マカダミアナッツ・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・かに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。

★自己管理能力をつけるために、献立表が届きましたら、お子さんと一緒に確認しましょう。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」さんから「ぬちまーす」、「龍華」さんから「ラード」を寄贈していただいております。

★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。

1食当たりの栄養価 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
---------------	-------	----------	-------	--------	----	--------	------	----------

欠食	日	献立名	黄の食品	赤の食品	緑の食品	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日(火)	牛乳		牛乳			
		キムチチャーハン	米 マーガリン(乳・大豆) こめ油	豚肉	白菜キムチ(小麦・りんご・大豆・さば) 玉ねぎ 赤パプリカ 人参 コーン にんにく	白ワイン ポークフィヨン(鶏・豚) キムチの素(りんご・いか・大豆) ぬちまーす こしょう 薄口醤油(小麦・大豆) みりん	
		さばの韓国風てりやき	水あめ 白ごま ごま油	さば	にんにく 生姜	醤油(小麦・大豆) 酒 みりん	
		春雨スープ	春雨 でん粉	鶏肉	人参 きくらげ 玉ねぎ 白菜 えのき 生姜	醤油(小麦・大豆) ぬちまーす こしょう チキンフィヨン(鶏) 花かつお	
		一食当たりの栄養価	エネルギー 743 kcal	たんぱく質 32.1 g	脂質 24.1 g	炭水化物 94 g	

欠食	日	献立名	黄の食品	赤の食品	緑の食品	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		
	2日 (水)	牛乳		牛乳			
		すき焼きうどん	うどん（小麦） 三温糖 こめ油	豚肉 絹厚揚げ（大豆） 油揚げ（大豆）	白菜 えのき 小松菜 人参 椎茸	醤油（小麦・大豆） みりん ぬちまーす ポークフィヨン （鶏・豚） 酒 花かつお	
		野菜の和風マヨあえ	三温糖 エッグケアマヨ ネーズ（大豆） ごま油	ツナ 糸けすり	きゃべつ 小松菜 きゅうり 人参 コーン	醤油（小麦・大豆） ぬちまーす	
		紅芋の黒糖がらめ	紅芋 サラダ油 水あめ 黒糖 黒ごま	きな粉（大豆）	揚げ回数①		
		一食当たりの栄養価	I補給 - 551 kcal	たんぱく質 22.4 g	脂質 26.4 g	炭水化物 41.5 g	
	3日 (木)	牛乳		牛乳			
		ごはん	米				
		千草焼き		千草焼き（小麦・卵・ 乳・大豆・鶏）			
		フーイリチー	湿麴（小麦・大豆） こめ油	ツナ	もやし からし菜 玉ねぎ 人参 きゃべつ	醤油（小麦・大豆） ぬちまーす	
		チムシンジ	じゃがいも	豚肉 豚レバー 赤みそ（大豆） 白みそ（大豆）	人参 椎茸 小松菜 生姜 にんにく	酒 花かつお ポークフィヨン（鶏・豚） ぬちまーす	
		一食当たりの栄養価	I補給 - 648 kcal	たんぱく質 30.4 g	脂質 16.6 g	炭水化物 91.3 g	
	4日 (金)	牛乳		牛乳			
		ごはん	米				
		麻婆冬瓜	三温糖 ごま油 でん粉 こめ油	絹厚揚げ（大豆） 豚ひき肉 ひきわり大豆 赤みそ（大豆）	冬瓜 玉ねぎ 人参 たけのこ 長ねぎ にら きくらげ 椎茸 生姜 にんにく	豆板醤 テンメンジャン （小麦・大豆・ごま） オイスターソース（大豆） 醤油（小麦・大豆） ポークフィヨン（鶏・豚）	
		中華あえ	白ごま 三温糖 ごま油		きゅうり 大根 もやし 人参	醤油（小麦・大豆） 特濃酢 （小麦） ぬちまーす	
		くだもの			【予定】梨		
		一食当たりの栄養価	I補給 - 664 kcal	たんぱく質 22.2 g	脂質 20.2 g	炭水化物 97 g	
	7日 (月)	牛乳		牛乳			
		もすく入り ポロポロジュシー	米 こめ油	もすく 豚肉 麦みそ（大豆）	小松菜 冬瓜 人参 椎茸	花かつお 酒 みりん 醤油 （小麦・大豆） ぬちまーす	
		デークニーイリチー	三温糖 こめ油	豚肉 ちきあげ（大豆） 昆布	大根 人参 いんげん こんにゃく	醤油（小麦・大豆） みりん 酒 ポークフィヨン（鶏・ 豚） ぬちまーす	
		紅芋ごまだんご	紅芋ペースト タピオカ粉 もち粉 三温糖 こめ油 白ごま				
		一食当たりの栄養価	I補給 - 500 kcal	たんぱく質 20.6 g	脂質 16.7 g	炭水化物 65.3 g	
	8日 (火)	牛乳		牛乳			
		ごはん	米				
		チキンストロガノフ	じゃがいも 小麦粉 マーガリン（乳・大豆） こめ油	鶏肉 白花豆&白いんげ ん豆ペースト 脱脂粉乳 生クリーム（乳）	にんにく 玉ねぎ 人参 マッシュルーム しめじ いんげん パセリ	赤ワイン チキンフィヨン （鶏） 豚がら デミグラス ソース（小麦・鶏） ケチャップ ウスターソース （りんご・大豆） ぬちまーす こしょう	
		カットコーン			カットコーン		
		フレンチサラダ	オリーブ油 三温糖		きゃべつ 大根 人参 カリフラワー きゅうり シークワサー果汁	薄口醤油（小麦・大豆） 酢（小麦） こしょう ぬちまーす	
		一食当たりの栄養価	I補給 - 713 kcal	たんぱく質 25.7 g	脂質 19.1 g	炭水化物 106.9 g	
	9日 (水)	牛乳		牛乳			
		きのこスパゲティ	スパゲティ（小麦） こめ油	無塩せきベーコン（豚） 鶏肉	エリンギ しめじ 椎茸 玉ねぎ 人参 パセリ にんにく	酒 ぬちまーす 薄口醤油（小麦・大豆） チキンフィヨン（鶏） こしょう	
		かぼちゃ挽肉フライ	かぼちゃ挽肉フライ（りんご・大豆・小麦・豚）				
			サラダ油	揚げ回数②			
		ひじきとひよこ豆 のサラダ	すりごま 三温糖 エッグケアマヨネーズ （大豆）	ひじき ひよこ豆 ツナ	人参 きゅうり ブロッコリー	薄口醤油（小麦・大豆）	
		一食当たりの栄養価	I補給 - 557 kcal	たんぱく質 21.5 g	脂質 28.4 g	炭水化物 52.6 g	

欠食	日	献立名	黄の食品	赤の食品	緑の食品	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		
	10日 (木)	牛乳		牛乳			
		ごはん	米				
		スタミナ丼 (具)	三温糖 ごま油 こめ油 でん粉	豚肉	系こんにゃく たけのこ 玉ねぎ 人参 ピーマン しめじ にんにく	醤油 (小麦・大豆) 酒 ぬちまーす みりん 七味唐辛子 (ごま)	
		トマト入りかき玉 スープ	でん粉 白ごま ごま油	卵 ゆし豆腐 (大豆)	白菜 チンゲン菜 長ねぎ セロリ トマト 椎茸	ぬちまーす こしょう 醤油 (小麦・大豆) 花かつお 豚がら	
		くだもの			【予定】青切みかん		
		一食当たりの栄養価	1杯分 - 661 kcal	たんぱく質 27.4 g	脂質 19.4 g	炭水化物 90.7 g	
	11日 (金)	牛乳		牛乳			
		深川めし	米 こめ油	あさり 鶏肉 ひじき	人参 椎茸	酒 ぬちまーす 薄口醤油 (小麦・大豆) 花かつお	
		魚のこってり ビリ辛焼き	エッグケアマヨネーズ (大豆)	まぐろ		ぬちまーす こしょう 豆板醤	
		田舎汁	じゃがいも さつまいも	油揚げ (大豆) 甘口白みそ (大豆) 麦みそ (大豆)	人参 しめじ 大根 山東菜	ぬちまーす だし昆布 花かつお	
		一食当たりの栄養価	1杯分 - 744 kcal	たんぱく質 37 g	脂質 20.9 g	炭水化物 97.5 g	
	14日 (月)	牛乳		牛乳			
		カレーリゾット	米 こめ油	豚肉 無塩せきベーコン (豚)	玉ねぎ 人参 しめじ あお豆 (大豆) ブロッコリー	ぬちまーす こしょう カレー粉 カレールウ (小麦・牛・鶏・大豆) 豚がら	
		ほうれんそうオムレツ		ほうれんそうオムレツ (卵・大豆)			
		ひじきとナッツの サラダ	アーモンド 三温糖 ねりごま オリーブ油	ひじき	きゃべつ 人参 小松菜 コーン レモン果汁	醤油 (小麦・大豆) りんご酢 ぬちまーす こしょう	
		一食当たりの栄養価	1杯分 - 512 kcal	たんぱく質 20.1 g	脂質 23.6 g	炭水化物 53.7 g	
	15日 (火)	牛乳		牛乳			
		ごはん	米				
		豚汁	じゃがいも	豚肉 赤みそ (大豆) 白みそ (大豆)	人参 大根 ねぎ こんにゃく ごぼう	花かつお	
		野菜と豆の とろみ炒め	三温糖 こめ油 でん粉	鶏肉 絹厚揚げ (大豆) 大豆	玉ねぎ 人参 きゃべつ もやし	醤油 (小麦・大豆) みりん 酒 ぬちまーす ポークフィヨン (鶏・豚)	
		くだもの			【予定】柿		
		一食当たりの栄養価	1杯分 - 650 kcal	たんぱく質 27.4 g	脂質 15.7 g	炭水化物 97.9 g	
	16日 (水)	牛乳		牛乳			
		ごはん	米				
		肉じゃが	じゃがいも こめ油	豚肉	人参 玉ねぎ なら 系こんにゃく 椎茸	醤油 (小麦・大豆) みりん 酒 花かつお 薄口醤油 (小麦・大豆) ぬちまーす ポークフィヨン (鶏・豚)	
		きびなごフライ	サラダ油	きびなごフライ (小麦・大豆)	揚げ回数③ りんご・大豆・小麦・豚		
		アーモンド入り 納豆みそ	アーモンド 三温糖 こめ油	ひきわり納豆 (大豆) ツナ 麦みそ (大豆)	生姜 ねぎ	みりん	
		一食当たりの栄養価	1杯分 - 782 kcal	たんぱく質 28.3 g	脂質 21.5 g	炭水化物 113.4 g	
	17日 (木)	牛乳		牛乳			
		野菜そば (麺)	沖縄そば (小麦・大豆)				
		野菜そば (汁)	こめ油	豚ばら肉 大丸かまぼこ	生姜 ねぎ きくらげ きゃべつ 人参 玉ねぎ	花かつお 豚がら 醤油 (小麦・大豆) 薄口醤油 (小麦・大豆) みりん 酒 ぬちまーす	
		マーミナーウサチー	白ごま すりごま 三温糖		もやし 小松菜 人参 きゅうり	薄口醤油 (小麦・大豆) 醤油 (小麦・大豆) 特濃酢 (小麦) 酢 (小麦) ぬちまーす	
		黄金芋と白花豆の きんとん	黄金芋 三温糖 マーガリン (乳・大豆)	白花豆 & 白いんげん豆 ペースト 脱脂粉乳			
		一食当たりの栄養価	1杯分 - 718 kcal	たんぱく質 27.7 g	脂質 22.3 g	炭水化物 97.4 g	

欠食	日	献立名	黄の食品	赤の食品	緑の食品	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		
トーチカ お祝い献立	18日 (金)	牛乳		牛乳			
		黒米ごはん	米 黒米				
		イナムドゥチ		豚肉 黄色かまぼこ（大豆） 油揚げ（大豆） 甘口白みそ（大豆）	こんにゃく 椎茸 大根 ねぎ	花かつお 豚から	
		昆布イリチー	こめ油 三温糖	豚肉 白かまぼこ（大豆） 昆布	人参 千切大根 こんにゃく	ポークフィヨン（鶏・豚） 花かつお 酒 醤油（小麦・大豆） ぬちまーす	
		黒糖ちんすこう	小麦粉 黒糖 ラード（豚）				
	一食当たりの栄養価		I値 - 728 kcal	たんぱく質 27.4 g	脂質 20.4 g	炭水化物 105.7 g	
海から豚 がやってきた 献立 (27日)	24日 (木)	牛乳		牛乳			
		クファージュシー	米 こめ油	豚肉 ひじき 白かまぼこ（大豆）	人参 椎茸	花かつお ポークフィヨン （鶏・豚） 醤油（小麦・大豆） みりん 酒 ぬちまーす	
		豚肉の七味焼き	三温糖 ごま油	豚肉	生姜 にんにく	みりん 醤油（小麦・大豆） 酒 七味唐辛子（ごま）	
		クーリジシ		豚肉 白かまぼこ（大豆） 卵	冬瓜 こんにゃく 椎茸 ねぎ 生姜	花かつお 薄口醤油（小麦・大豆） 酒 ぬちまーす	
	一食当たりの栄養価		I値 - 677 kcal	たんぱく質 38.4 g	脂質 19 g	炭水化物 82.4 g	
十五夜 献立	25日 (金)	牛乳		牛乳			
		ごはん	米				
		いわしのかば焼き	小麦粉 でん粉 サラダ油 三温糖 水あめ	いわし	生姜	酒 醤油（小麦・大豆） みりん	
		きゃべつのごまあえ	白ごま すりごま 三温糖	ツナ	きゃべつ 小松菜 もやし 人参	醤油（小麦・大豆） ぬちまーす	
		さつま汁	さつまいも	赤みそ（大豆） 白みそ（大豆）	ごぼう 人参 しめじ こんにゃく 長ねぎ	花かつお	
		お月見だんご	お月見だんご（大豆）				
	一食当たりの栄養価		I値 - 776 kcal	たんぱく質 26.8 g	脂質 20 g	炭水化物 117.5 g	
28日 (月)	牛乳		牛乳				
	秋の香りごはん	米 栗 こめ油	鶏肉 油揚げ（大豆）	人参 こんにゃく 椎茸 たけのこ	花かつお チキンフィヨン （鶏） 醤油（小麦・大豆） 薄口醤油（小麦・大豆） みりん 酒 ぬちまーす		
	豆腐ハンバーグ		豆腐ハンバーグ （小麦・豚・鶏・大豆）				
	ごまみそ汁	じゃがいも すりごま	豚肉 赤みそ（大豆） 白みそ（大豆）	大根 人参 小松菜 生姜	花かつお		
	一食当たりの栄養価		I値 - 704 kcal	たんぱく質 31.1 g	脂質 19.7 g	炭水化物 96.7 g	
29日 (火)	牛乳		牛乳				
	ナン	ナン（小麦）					
	キーマカレー	こめ油	豚ひき肉 牛ひき肉 ひきわり大豆	玉ねぎ 人参 なす セロリ ピーマン トマト にんにく 生姜	赤ワイン チャツネ （りんご） ぬちまーす カレールウ（小麦・牛・鶏・大豆） ウスターソース （りんご・大豆） カレー粉		
	麦のポタージュ	じゃがいも 無圧ペン麦 こめ油	無塩せきベーコン（豚） 白花豆＆白いんげん豆 ペースト 生クリーム （乳） 加工乳	玉ねぎ 人参 ブロッコリー	豚から ぬちまーす こしょう		
	くだもの			【予定】りんご			
	一食当たりの栄養価		I値 - 738 kcal	たんぱく質 28.7 g	脂質 33.4 g	炭水化物 80.5 g	
30日 (水)	牛乳		牛乳				
	ごはん	豚キムチ丼 （具）	米				
	三温糖 こめ油 でん粉		豚肉 豚ばら肉 赤みそ（大豆）	にんにく 白菜キムチ （小麦・りんご・大豆・さば） 白菜 人参 玉ねぎ にら	酒 豆板醤 みりん 醤油（小麦・大豆）		
	五目揚げ		五目揚げ（大豆）				
	サムゲタン風スープ	無圧ペン麦 こめ油	鶏肉	長ねぎ 白菜 大根 玉ねぎ 人参 にんにく 生姜	薄口醤油（小麦・大豆） みりん チキンフィヨン （鶏） 豚から 花かつお ぬちまーす こしょう		
	一食当たりの栄養価		I値 - 673 kcal	たんぱく質 28.9 g	脂質 18.9 g	炭水化物 92.3 g	