



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、体のだるさや心の不調を感じたりする人が多くあります。その原因の一つに、生活リズムの乱れが挙げられます。私たちの体には「体内時計」という機能があり、1日の活動に合わせて、体温や血圧、ホルモンの分泌などを調整し、生活リズムを整えています。

ところが、夜遅くまで起きていたり、食事の時間が不規則だったりすると、体内時計に狂いが生じ、生活リズムが乱れてしまいます。生活リズムを整えるには、起きたら朝の光を浴びること、朝ごはんをしっかり食べることの2つが重要です。また、朝ごはんを食べることは排便のリズムにもつながり、1日をすっきりとした気持ちでスタートすることができます。

生活リズムが整う朝の習慣



朝の光を浴びる

朝ごはんをよくかんで食べる

【9月の行事食・郷土食】

- 1日：新調理場完成！お祝い献立
～完成を記念して新調理場デザインの味付け海苔を提供します～
- 7日：沖縄終戦の日
- 17日：アジア大会 ～開催地愛知県の献立を提供します～
- 18日：食育の日・しまくとぅばの日・トーカチ
～うちなーぐちでトーカチをお祝いしましょう～
- 24日：海から豚がやってきた記念日
- 25日：十五夜



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(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
	日	献立名	黄(ぎ)の食品 エネルギーになる 炭水化物・脂質	赤(あか)の食品 体をつくる たんぱく質・無機質	緑(みどり)の食品 体の調子を整える ビタミン・無機質	その他調味料など			揚げ油
新調理場完成お祝い献立	1 (火)	牛乳		牛乳					揚げ② (小麦・大豆)
		麦ごはん	米 大麦						
		イナムドゥチ	米油	豚肉 厚揚げ(大豆) カステラかまぼこ(大豆) 甘口白みそ(大豆) 白みそ(大豆)	こんにゃく 椎茸 青ねぎ	酒 ポークフィヨン(鶏・豚) 花かつお			
		千切りイリチー	米油 三温糖	豚肉 刻み昆布 白かまぼこ(大豆)	切干しだいこん にんじん こんにゃく さやいんげん	酒 しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす ポークフィヨン(鶏・豚) 花かつお			
		黄金芋のごま団子	黄金芋ごま団子(ごま) サラダ油						
		味付け海苔		味付けのり					
		一食当たりの栄養価(小)	I初キ - 587 kcal	たんぱく質 23.1 g	脂質 15.4 g	炭水化物 91.4 g			
		一食当たりの栄養価(中)	I初キ - 776 kcal	たんぱく質 29 g	脂質 17 g	炭水化物 127 g			
2 (水)	牛乳		牛乳						
	沖縄みそ汁	米油	豚肉 ポーク(豚・鶏) 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)	とうがん にんじん へちま もやし にら	酒 花かつお				
	麦ごはん	米 大麦							
	もずく丼	具 米油 でん粉	もずく 豚肉	ウーじパウダー しょうが にんじん たまねぎ あお豆(大豆) しめじ コーン	酒 トウバンジャン(大豆) しょうゆ(小麦・大豆) みりん ぬちまーす ポークフィヨン(鶏・豚)				
	フルーツミックス	カットゼリー		りんご みかん 黄桃(もも) パイン					
	一食当たりの栄養価(小)	I初キ - 500 kcal	たんぱく質 17.4 g	脂質 13.3 g	炭水化物 80 g				
	一食当たりの栄養価(中)	I初キ - 705 kcal	たんぱく質 22 g	脂質 15.5 g	炭水化物 117.7 g				

揚げ②
(小麦・大豆)

	日	献立名	黄(ぎ)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		
	3 (木) 宮森小 4年欠食	牛乳		牛乳			
		ごはん	米				
		さつまいものみそ汁	米油 さつまいも	鶏肉 白みそ(大豆) 麦みそ(大豆)	だいこん にんじん ご ぼう 椎茸 こんにゃく 白ねぎ	酒 みりん 花かつお	
		鶏肉のバーベキューソースかけ	米油 三温糖 でん粉	鶏肉	たまねぎ リンゴピュー レー(りんご)	おろしにんにく おろししょう が しょうゆ(小麦・大豆) 酢(小麦) ケチャップ	
		もやし炒め	米油	豚肉 厚揚げ(大豆) ちきあぎ(大豆)	もやし キャベツ にん じん にら	しょうゆ(小麦・大豆) めち まーす	
		一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 562 kcal	たんぱく質 23.4 g	脂質 19.3 g	炭水化物 74.1 g	
		一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 781 kcal	たんぱく質 29.8 g	脂質 22.9 g	炭水化物 110.1 g	
	4 (金)	牛乳		牛乳			
		塩昆布入り枝豆ごはん	米 大麦 カルシウム米 米油 ごま ごま油	塩昆布(小麦・大豆) 鶏肉	にんじん ごぼう あお 豆(大豆)	酒 しょうゆ(小麦・大豆) みりん めちまーす 花かつお	
		ちくわの磯部焼き	ノンエッグマヨネーズ (大豆)	ちくわ(大豆) 豆乳 (大豆) 青のり			
		こまつなとしらすのごま和え	三温糖 ねりごま	しらす 甘口白みそ(大 豆)	こまつな きゅうり も やし にんじん	しょうゆ(小麦・大豆) 酢 (小麦)	
		一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 485 kcal	たんぱく質 17.2 g	脂質 15 g	炭水化物 70 g	
		一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 615 kcal	たんぱく質 21.8 g	脂質 18.8 g	炭水化物 88.5 g	
沖縄 終戦 の日 献立	7 (月)	牛乳		牛乳			
		カンダバージュージー	米 米油	鶏肉	にんじん カンダバー とうがん 椎茸	酒 しょうゆ(小麦・大豆) みりん めちまーす チキン スープ(鶏) 花かつお	
		厚焼き玉子		だし巻たまご(卵・小 麦・大豆)			
		タマナーチャンプルー	米油	厚揚げ(大豆) ツナ (大豆) 糸けすり	キャベツ もやし にん じん にら	しょうゆ(小麦・大豆) めち まーす	
		さつまポテト	さつまポテト				
		一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 439 kcal	たんぱく質 18 g	脂質 16.5 g	炭水化物 54.6 g	
		一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 513 kcal	たんぱく質 20.8 g	脂質 18 g	炭水化物 66.4 g	
	8 (火)	牛乳		牛乳			
		もすくとじゃがいものみそ汁	じゃがいも	もすく 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)	たまねぎ にんじん 青 ねぎ	花かつお	
		麦ごはん	米 大麦				
		スタミナ 丼 具	米油 三温糖 でん粉	豚肉	にんにく たまねぎ に んじん にんにくの芽 こんにゃく たけのこ	しょうゆ(小麦・大豆) みり ん 酒 テンメンジャン(小 麦・大豆) ポークフィヨン (鶏・豚)	
		大根のおかか和え	三温糖	しらす 糸けすり	だいこん にんじん きゅうり	しょうゆ(小麦・大豆) 酢 (小麦)	
		一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 563 kcal	たんぱく質 20.1 g	脂質 14 g	炭水化物 86.9 g	
		一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 722 kcal	たんぱく質 24.8 g	脂質 15.9 g	炭水化物 116.8 g	
	9 (水)	牛乳		牛乳			
		いろいろごはん	米 大麦 カルシウム米 米油	鶏肉	ウージパウダー にんに く にんじん たまねぎ 赤ピーマン マッシュ ルーム コーン グリン ピース	酒 めちまーす チキン スープ(鶏)	
		鶏肉のごまみそ焼き	ごま 三温糖	鶏肉 白みそ(大豆)		みりん 酒 おろししょう が しょうゆ(小麦・大豆)	
		かぼちゃとアーモンドのマヨネーズ和え	アーモンド ノンエッグ マヨネーズ(大豆)	ミックスビーンズ	かぼちゃ フロッコリー キャベツ	フレンチドレッシング カレー 粉	
		一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 582 kcal	たんぱく質 23 g	脂質 20.6 g	炭水化物 74.1 g	
		一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 720 kcal	たんぱく質 27.6 g	脂質 24.7 g	炭水化物 92.7 g	
	10 (木)	牛乳		牛乳			
		ごはん	米				
		高野豆腐のみそ汁		高野豆腐(大豆) 油揚 げ(大豆) 赤みそ(大 豆) 麦みそ(大豆)	はくさい とうがん に んじん しめじ	花かつお	
		さばの梅みそ焼き	三温糖	さば 甘口白みそ(大 豆)		梅肉(りんご・大豆) みりん 酒	
		ひじき炒め	米油 三温糖	ひじき 豚肉 大豆 ち きあぎ(大豆)	にんじん 切干大根 こ んにゃく あお豆(大 豆)	しょうゆ(小麦・大豆) みり ん めちまーす 花かつお	
		一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 539 kcal	たんぱく質 23.6 g	脂質 17.8 g	炭水化物 71.9 g	
		一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 760 kcal	たんぱく質 30.2 g	脂質 21.3 g	炭水化物 107.6 g	

	日	献立名	黄(ぎ)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		
	11 (金)	牛乳		牛乳			
		めん	中華めん(小麦・大豆)				
		ぬちまーす ラーメン	汁 米油 ごま油	豚肉 なんと(大豆)	にんにく しょうが に んじん キャベツ たけ のこ もやし こまつな 白ねぎ きくらげ コー ン	酒 こしょう しょうゆ(小 麦・大豆) ぬちまーす みり ん 花かつお 豚がら(豚)	
		ちきあぎ		野菜コロ天			
		鶏肉と大根の煮物	米油 三温糖	鶏肉 桜島どり肉だんご (小麦・大豆・鶏) 厚 揚げ(大豆)	だいこん にんじん さ やいんげん	酒 みりん しょうゆ(小麦・ 大豆) ぬちまーす チキン スープ(鶏)	
		一食当たりの栄養価(小)	I初キ - 555 kcal	たんぱく質 27.6 g	脂質 20 g	炭水化物 64.4 g	
一食当たりの栄養価(中)	I初キ - 703 kcal	たんぱく質 35.9 g	脂質 24.3 g	炭水化物 81.7 g			
	14 (月)	牛乳		牛乳			
		麦ごはん	米 大麦				
		チキンカレー	米油 じゃがいも 黄金 芋 小麦粉 サラダ油	鶏肉 白花生 白いんげ ん豆	ウージパウダー にんじ ん たまねぎ なす ピーマン	カレー粉 白ワイン(ゼラチ ン) チャツネ(りんご) カ レールウ(小麦・牛・鶏・大 豆) ウスターソース チキン スープ(鶏)	
		くがにゆでたまご		卵			
		福神和え	三温糖		だいこん にんじん	福神漬 ぬちまーす 酢(小 麦) しょうゆ(小麦・大豆)	
		一食当たりの栄養価(小)	I初キ - 690 kcal	たんぱく質 24.9 g	脂質 21.6 g	炭水化物 96.3 g	
一食当たりの栄養価(中)	I初キ - 867 kcal	たんぱく質 28.9 g	脂質 24.5 g	炭水化物 128.8 g			
	15 (火)	牛乳		牛乳			
		わかめスープ	米油 はるさめ ごま油	鶏肉 わかめ	椎茸 とうがん にんじ ん 白ねぎ	酒 しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす チキンスープ (鶏)	
		麦ごはん	米 大麦				
		ビビンバ丼	お肉 米油 三温糖 ごま油	豚肉 豚レバー 大豆た んぱく(大豆)	ウージパウダー にんに く しょうが たまねぎ きくらげ	酒 トウバンジャン(大豆) しょうゆ(小麦・大豆) みり ん	
		ナムル	三温糖 ごま油		こまつな もやし にん じん	しょうゆ(小麦・大豆) 酢(小 麦)	
		チーズ		ベビーチーズ(乳)			
一食当たりの栄養価(小)	I初キ - 609 kcal	たんぱく質 23.9 g	脂質 19.4 g	炭水化物 82.3 g			
一食当たりの栄養価(中)	I初キ - 771 kcal	たんぱく質 29.5 g	脂質 22.2 g	炭水化物 110.5 g			
	16 (水)	牛乳		牛乳			
		深川飯	米 大麦 カルシウム米 米油	あさり 鶏肉 ちきあぎ (大豆)	にんじん たけのこ 椎 茸 青ねぎ	酒 しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす みりん チキンブ イヨン(鶏) 花かつお	
		カジキの照り焼き	三温糖	クロカワカジキ		酒 おろししょうが みりん しょうゆ(小麦・大豆)	
		黄金芋のマヨネーズあえ	黄金芋 ノンエッグマヨ ネーズ(大豆) 三温糖	ハム(豚・大豆)	きゅうり にんじん	ぬちまーす	
		くだもの			青切りみかん(予定)		
		一食当たりの栄養価(小)	I初キ - 594 kcal	たんぱく質 25.4 g	脂質 17.1 g	炭水化物 82.9 g	
一食当たりの栄養価(中)	I初キ - 733 kcal	たんぱく質 31.6 g	脂質 19.8 g	炭水化物 103.4 g			
アジア大会 6年欠食	17 (木)	牛乳		牛乳			揚げ③ (小麦・ 大豆・こ ま)
		ごはん	米				
		ひきすり	米油	鶏肉 厚揚げ(大豆)	にんにく はくさい に んじん 白ねぎ 椎茸 こんにゃく	しょうゆ(小麦・大豆) みり ん 酒 ぬちまーす 花かつお	
		みそカツ	サラダ油 三温糖	ヒレカツ(豚・小麦・大 豆) 赤みそ(大豆) 甘口白みそ(大豆)		酒 みりん 花かつお	
		キャベツの和え物	三温糖	ハム(豚・大豆)	キャベツ きゅうり コーン	しょうゆ(小麦・大豆) 酢(小 麦) ぬちまーす	
		一食当たりの栄養価(小)	I初キ - 632 kcal	たんぱく質 24.8 g	脂質 20.3 g	炭水化物 84.7 g	
一食当たりの栄養価(中)	I初キ - 806 kcal	たんぱく質 30.6 g	脂質 23.8 g	炭水化物 113.7 g			

	日	献立名	黄(ぎ)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		
食育の日・トローカチ しまへんの日献立	18 (金) 川崎小6年、田場小2年、あげな小1-4年欠食	牛乳		牛乳			
		もちぎびごはん	米 もちぎび				
		チムシンジ	じゃがいも	豚レバー 豚肉 赤みそ(大豆) 麦みそ(大豆)	にんじん だいこん にら にんにく	酒 花かつお 豚がら(豚)	
		ターンムパイ	田芋の焼きパイ(小麦・乳・大豆)				
		グンボーイリチー	三温糖 ごま ごま油 米油	豚肉 ちきあぎ(大豆)	たけのこ ごぼう にんじん こんにゃく いんげん	しょうゆ(小麦・大豆) 花かつお	
		一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 652 kcal	たんぱく質 23.4 g	脂質 20.7 g	炭水化物 92.3 g	
		一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 842 kcal	たんぱく質 29.1 g	脂質 22.2 g	炭水化物 126.9 g	
海から豚がやってきた記念日献立	24 (木)	牛乳		牛乳			
		ごはん	米				
		中身汁		豚中身(豚) 豚肉	こんにゃく 椎茸 青ねぎ しょうが	酒 めちまーす しょうゆ(小麦・大豆) 豚がら(豚) 花かつお	
		ミヌダル	ごま 三温糖	豚肉		しょうゆ(小麦・大豆) みりん	
		島野菜きんぴら	米油 三温糖 ごま油	ちきあぎ(大豆)	ごぼう カンダバー にんじん しめじ こんにゃく	しょうゆ(小麦・大豆) みりん	
		花みかん			青切りみかん(予定)		
		一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 559 kcal	たんぱく質 24.1 g	脂質 21.4 g	炭水化物 67.2 g	
		一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 782 kcal	たんぱく質 31.1 g	脂質 26.4 g	炭水化物 101.2 g	
十五夜献立	25 (金)	牛乳		牛乳			
		ゆかりごはん	米			ゆかり	
		けんちん汁	里芋 ごま油	油揚げ(大豆)	だいこん にんじん こんにゃく 白ねぎ	しょうゆ(小麦・大豆) めちまーす 花かつお	
		お月見うさぎのハンバーグ		ハンバーグ(大豆・鶏・豚)			
		みたらし団子	もち 三温糖 でん粉			しょうゆ(小麦・大豆) みりん	
		一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 592 kcal	たんぱく質 19 g	脂質 15.1 g	炭水化物 91.6 g	
		一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 782 kcal	たんぱく質 24.5 g	脂質 19.1 g	炭水化物 124.1 g	
(月)	28	牛乳		牛乳			
		秋のかおりおこわ	米 カルシウム米 もち米 米油 栗	鶏肉 油揚げ(大豆)	しめじ にんじん あお豆(大豆)	酒 みりん めちまーす しょうゆ(小麦・大豆) チキンブイヨン(鶏) 花かつお	
		きびなごのから揚げ	小麦粉 でん粉 サラダ油	きびなご		めちまーす ガーリックパウダー こしょう	
		れんこんのごま和え	ごま 三温糖	とりささみチャンク(鶏) ちくわ(大豆)	れんこん にんじん きゅうり コーン	酢(小麦) しょうゆ(小麦・大豆) めちまーす	
		くだもの			梨(予定)		
		一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 606 kcal	たんぱく質 24.7 g	脂質 19.3 g	炭水化物 80.7 g	
		一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 738 kcal	たんぱく質 29.8 g	脂質 23.2 g	炭水化物 99.6 g	
(火)	29	牛乳		牛乳			
		麦ごはん	米 大麦				
		あさりの中華スープ	でん粉 ごま油	あさり わかめ	とうがん たまねぎ にんじん 椎茸 えのきたけ	酒 しょうゆ(小麦・大豆) めちまーす 花かつお 豚がら(豚)	
		シューマイ		肉シューマイ(小麦・大豆・鶏・豚)			
		豚肉と厚揚げのみそ炒め	米油 三温糖 でん粉	豚肉 厚揚げ(大豆) 麦みそ(大豆)	しょうが にんにく キャベツ ビーマン たまねぎ 白ねぎ	トウバンジャン(大豆) 酒 テンメンジャン(小麦・大豆) しょうゆ(小麦・大豆) みりん	
		一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 569 kcal	たんぱく質 23.7 g	脂質 16.4 g	炭水化物 80.7 g	
		一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 760 kcal	たんぱく質 30.6 g	脂質 20.2 g	炭水化物 110.5 g	
(水)	30	牛乳		牛乳			
		麦ごはん	米 大麦				
		肉じゃが	米油 じゃがいも 三温糖	豚肉	にんじん たまねぎ しらたき さやいんげん 椎茸 しょうが	酒 しょうゆ(小麦・大豆) みりん めちまーす 花かつお	
		アングンスー	三温糖	豚肉 麦みそ(大豆)	しょうが	酒 みりん	
		白菜のごまじゃこあえ	ごま 三温糖	しらす	はくさい きゅうり シークワサー 果汁	しょうゆ(小麦・大豆) 酢(小麦) めちまーす	
		一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 570 kcal	たんぱく質 23.9 g	脂質 11.2 g	炭水化物 92.4 g	
		一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 735 kcal	たんぱく質 29.6 g	脂質 12.3 g	炭水化物 123.7 g	

揚げ④
(小麦・大豆・ごま・豚)