

夏の疲れが出ていませんか？



2学期が始まりましたが、まだまだ蒸し暑い日が続きそうですね。休み明けは、頭痛や腹痛、だるい、イライラする、やる気が出ないなど、心身ともに不調を感じる人が多くなります。これは、生活リズムの乱れや夏の疲れが主な原因として考えられ、改善するには食事と睡眠がカギとなります。



早寝・早起きをする

朝は余裕をもって起きましょう。朝の光を浴びることで、セロトニンという脳内物質が分泌され、脳と体を目覚めさせ、心のバランスを整えます。



決まった時間に食事をとる

特に1日の始まりの食事である朝ごはんが重要です。主食・主菜・副菜がそろった朝ごはんを毎日食べることで、勉強や運動への集中力が高まり、しっかり力を発揮することができますよ。



ビタミンB1やクエン酸で疲労回復

ビタミンB1は、糖質をエネルギーに変えるために必要な栄養素です。夏場に不足しやすく、夏バテの原因の一つと考えられています。意識して食事に取り入れましょう。また、柑橘類や梅干しの酸味成分である「クエン酸」にも疲労回復効果があります。

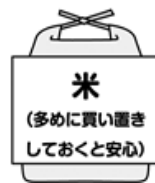
ビタミンB1を多く含む食品



にんにく、にら、ねぎと一緒にとると効果がアップ！

9/1 防災の日
備蓄食の見直しを！

最低限、備えておきたい物



賞味期限切れや足りない物がないか、一年に一度は確認し、交換・補充しましょう。



アレルギー表示について

★詳細献立では、食品名の()内にアレルギー源を記入しています。
アレルギーは、表示義務食品・推奨食品 あわせて 27 品目を表示しています。

表示義務	卵・乳・小麦・えび・かに・落花生(ピーナッツ)・そば
表示推奨	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

※もずく・アーサ・しらすは収穫の際、えび、かにの混入の可能性があるのでアレルギー表示をしています。

★揚げ物に使用する油は、3～4回程度 同一の油を使っています。

★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、同じ製造ライン又は同じ製造工場内で生産されている別の製品のアレルギー物質が微量混入してしまうことがあります。

これら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。

★給食では、「株式会社ぬちまーす」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	26.8 g	脂質	18.1 g	炭水化物	93.6 g
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	34.2 g	脂質	23.1 g	炭水化物	121.4 g

日	献立名	赤の食品 体の組織つくる たんぱく質・無機質	黄の食品 エネルギーとなる 炭水化物・脂質	緑の食品 体の調子を整える ビタミン類	その他調味料など	揚げ油	
3 (月)	牛乳	牛乳					
	ごはん		米				
	チキンカレー	鶏肉	こめ油 ジャがいも 小麦粉 マーガリン (乳・大豆・豚肉)	かぼちゃ にんにく ピーマン 玉葱 人参 生姜	ウスターソース カレールウ (小麦・牛肉・大豆・豚肉・りんご) カレー粉 チャツネ(りんご) ぬちまーす ポークフィヨン (豚肉)		
	ゆで卵	卵					
	海藻サラダ	ツナ 海藻	オリーブ油 三温糖	キャベツ きゅうり コーン 黄パプリカ 人参 赤パプリカ	ぬちまーす 酢 (小麦) 薄口醤油 (大豆・小麦)		
	一食当たりの栄養価(小)	I初キ - 646 kcal	たんぱく質 23.6 g	脂質 22.1 g	炭水化物 84.6 g		
一食当たりの栄養価(中)	I初キ - 789 kcal	たんぱく質 28.5 g	脂質 24.8 g	炭水化物 109.8 g			
4 (火)	牛乳	牛乳					
	ぬちまーす昆布ごはん	ちきあげ (大豆) 昆布	こめ油 麦 米	ねぎ 人参 椎茸	かつお節 ぬちまーす みりん 酒 醤油 (大豆・小麦)	揚げ油③ ・大豆 ・小麦	
	鮭フライ	鮭フライ (卵・小麦・さけ・大豆・ゼラチン)					
	豆乳味噌汁	わかめ 豆乳 (大豆) 油揚げ (大豆)	ジャがいも	えのき こんにゃく 人参 大根 長ねぎ	かつお節 赤みそ (大豆) 白みそ (大豆)		
	オレンジ (予定)			オレンジ (予定)			
	一食当たりの栄養価(小)	I初キ - 655 kcal	たんぱく質 25.4 g	脂質 16.5 g	炭水化物 99 g		
一食当たりの栄養価(中)	I初キ - 859 kcal	たんぱく質 31.1 g	脂質 18.6 g	炭水化物 138.9 g			
5 (水)	牛乳	牛乳					
	コッパパン		コッパパン (乳・小麦・大豆)				
	鶏のハーブ焼き	鶏肉	こめ油	にんにく バジル パセリ	こしょう ぬちまーす 醤油 (大豆・小麦) 白ワイン		
	ポークビーンズ	大豆 ポークビーンズ (小麦・大豆・豚肉)	ジャがいも マーガリン (乳・大豆・豚肉) 三温糖 小麦粉	にんにく ピーマン 玉葱 マッシュルーム 人参	ウスターソース ケチャップ こしょう ぬちまーす ポークフィヨン (豚肉)		
	パパイヤサラダ	無添加ハム (豚肉・大豆・鶏肉)		きゅうり パイン パパイヤ 人参	こしょう ぬちまーす マヨネーズ (卵・大豆・りんご)		
	一食当たりの栄養価(小)	I初キ - 643 kcal	たんぱく質 28.7 g	脂質 22.7 g	炭水化物 77.6 g		
一食当たりの栄養価(中)	I初キ - 790 kcal	たんぱく質 34.3 g	脂質 29.1 g	炭水化物 94.3 g			
6 (木)	牛乳	牛乳					
	麦ごはん		麦 米				
	もずく丼の具	もずく (エビ・カニ) 豚ひき肉	こめ油 でん粉 三温糖	あお豆 コーン にんにく 玉葱 小松菜 人参	かつお節 ぬちまーす 豆板醤 ポークフィヨン (豚肉) みりん 醤油 (大豆・小麦)		
	ゆし豆腐	ゆし豆腐 (大豆)		ねぎ	かつお節 ぬちまーす 醤油 (大豆・小麦)		
	ごぼうの梅肉和え	糸けずり	三温糖	きゅうり ごぼう モーウイ 梅肉 (りんご・大豆)	醤油 (大豆・小麦)		
	バナナ (予定)			バナナ (予定)			
一食当たりの栄養価(小)	I初キ - 538 kcal	たんぱく質 21.4 g	脂質 13.9 g	炭水化物 80.5 g			
一食当たりの栄養価(中)	I初キ - 710 kcal	たんぱく質 26.6 g	脂質 15.6 g	炭水化物 114.2 g			
7 (金)	牛乳	牛乳					
	メキシカンライス	牛ひき肉 豚ひき肉	こめ油 マーガリン (乳・大豆・豚肉) 米	コーン にんにく 玉葱 ピーマン 人参 赤ピーマン	こしょう ぬちまーす チキンフィヨン (鶏肉) 白ワイン チリミックス (小麦・乳・豚肉)	揚げ油① ・大豆	
	コーンコロッケ	コーンコロッケ (小麦・大豆・ゼラチン)					
	トマトと卵のスープ	沖縄豆腐 (大豆) 卵	でん粉	えのき コントマト ほうれん草 玉葱 長ねぎ	かつお節 しょうゆ ぬちまーす チキンフィヨン (鶏肉) 薄口醤油 (大豆・小麦)		
	一食当たりの栄養価(小)	I初キ - 659 kcal	たんぱく質 23.6 g	脂質 24.8 g	炭水化物 81 g		
一食当たりの栄養価(中)	I初キ - 875 kcal	たんぱく質 34.8 g	脂質 33.6 g	炭水化物 115.2 g			
10 (月)	牛乳	牛乳					
	きのこリゾット	ベーコン (豚肉)	オリーブ油 こめ油 麦 米	えのき コーン しめじ パセリ 玉葱 人参 椎茸	チキンフィヨン (鶏肉) ぬちまーす 酒 薄口醤油 (大豆・小麦)	揚げ油② ・大豆 ・小麦 ・セラチン	
	マーマレードチキン	鶏肉	マーマレード	レモン果汁	ぬちまーす 酒 醤油 (大豆・小麦)		
	洋風金平	粉チーズ (乳)	こめ油 ジャがいも 大豆油 マーガリン (乳・大豆・豚肉)	いんげん ごぼう ピーマン 人参	こしょう ぬちまーす 薄口醤油 (大豆・小麦)		
	柿 (予定)			柿 (予定)			
	一食当たりの栄養価(小)	I初キ - 581 kcal	たんぱく質 24.6 g	脂質 21 g	炭水化物 74.3 g		
一食当たりの栄養価(中)							

日	献立名	赤の食品 体の組織つくる たんぱく質・無機質	黄の食品 エネルギーとなる 炭水化物・脂質	緑の食品 体の調子を整える ビタミン類	その他調味料など	揚げ油
11 (火)	牛乳	牛乳				
	麦ごはん		麦 米			
	さばのカレー粉焼き	さば			カレー粉 こしょう ぬちまーす	
	ゴーヤーチャンプルー	沖縄豆腐 (大豆) 豚肉 卵	こめ油	キャベツ ゴーヤー もやし 人参	ぬちまーす 醤油 (大豆・小麦)	
	冬瓜のすりながし汁	鶏肉	でん粉	えのき 小松菜 人参 生姜 冬瓜	かつお節 ぬちまーす 薄口醤油 (大豆・小麦)	
	一食当たりの栄養価(小)	I補キ - 618 kcal	たんぱく質 32.2 g	脂質 22.4 g	炭水化物 68.4 g	
一食当たりの栄養価(中)	I補キ - 791 kcal	たんぱく質 40.3 g	脂質 27.1 g	炭水化物 92.3 g		
12 (水)	牛乳	牛乳				
	キムチうどん	なると 大豆 豚ひき肉	うどん (小麦) こめ油	にんにく もやし 玉葱 小松菜 人参 長ねぎ 椎茸 白菜キムチ (小麦・ りんご・大豆・さば)	かつお節 豆板醤 キムチ味 (りんご・大豆・エビ) ぬちまーす 酒 赤みそ (大豆) 醤油 (大豆・小麦) 赤だし (大豆・さば・鶏肉)	揚げ油③ ・大豆 ・小麦 ・セラ チン
	アジフライ		あじフライ (小麦・大豆・豚肉)			
	ごぼうの和え物	ツナ	アーモンド 三温糖 練りごま	きゅうり ごぼう 人参	ぬちまーす マヨネーズ (卵・大豆・りんご)	
	一食当たりの栄養価(小)	I補キ - 584 kcal	たんぱく質 28.2 g	脂質 23.7 g	炭水化物 63 g	
	一食当たりの栄養価(中)	I補キ - 727 kcal	たんぱく質 33.5 g	脂質 30.1 g	炭水化物 78.1 g	
13 (木)	牛乳	牛乳				
	ごはん		米			
	ナーベラーンプシー	沖縄豆腐 (大豆) 豚肉	こめ油	へちま 小松菜 人参	かつお節 ぬちまーす 赤みそ (大豆)	
	パパッと和え	ツナ	オリーブ油 三温糖	キャベツ きゅうり コーン はんだま	醤油 (大豆・小麦) 酢 (小麦)	
	ぬちまーすちんすこう		ラード (豚肉) 三温糖 小麦粉		ぬちまーす	
	一食当たりの栄養価(小)	I補キ - 611 kcal	たんぱく質 22.3 g	脂質 19.8 g	炭水化物 83.2 g	
一食当たりの栄養価(中)	I補キ - 750 kcal	たんぱく質 26.8 g	脂質 23.3 g	炭水化物 105.4 g		
14 (金)	牛乳	牛乳				
	麦ごはん		麦 米			
	麻婆豆腐	沖縄豆腐 (大豆) 豚ひき肉	ごま油 こめ油 でん粉	きくらげ にら にんにく 玉葱 人参 生姜 竹の子 椎茸	ぬちまーす 豆板醤 ポークフィオン (豚肉) 赤だし (大豆・さば・鶏肉) 甜麺醤 (大豆・小麦)	
	ひじきの梅酢和え	ひじき 竹輪	三温糖 白ごま	チンゲン菜 もやし 人参 梅肉 (りんご・大豆)	醤油 (大豆・小麦) 酢 (小麦)	
	大豆と小魚の蜜がらめ	カエリ 青のり 大豆	三温糖 水あめ 白ごま		醤油 (大豆・小麦)	
	一食当たりの栄養価(小)	I補キ - 639 kcal	たんぱく質 28.1 g	脂質 21.1 g	炭水化物 82.1 g	
一食当たりの栄養価(中)	I補キ - 800 kcal	たんぱく質 33 g	脂質 24.9 g	炭水化物 108.8 g		
18 (火)	牛乳	牛乳				
	ごはん		米			
	冬瓜のカレー煮	厚揚げ (大豆) 豚肉	こめ油 でん粉	にんにく 玉葱 小松菜 人参 冬瓜	カレールウ (小麦・牛肉・ 大豆・豚肉・りんご) ぬちまーす 酒 カレー粉 醤油 (大豆・小麦) ポークフィオン (豚肉)	
	キャベツの胡麻和え		すりごま 三温糖 練りごま	キャベツ きゅうり 人参	酢 (小麦) 薄口醤油 (大豆・小麦)	
	りんごケーキ	加工乳 卵	小麦粉 マーガリン (乳・大豆・豚肉) グラニュー糖	りんご リンゴピューレー	ベーキングパウダー	
	一食当たりの栄養価(小)	I補キ - 664 kcal	たんぱく質 19.4 g	脂質 23 g	炭水化物 92.1 g	
19 (水)	牛乳	牛乳				
	クファージュシー	ちきあげ (大豆) 昆布 豚肉	こめ油 麦 米	ごぼう ねぎ 人参 椎茸	かつお節 ぬちまーす 酒 醤油 (大豆・小麦)	
	中身汁	中身 (豚肉) 豚肉		こんにゃく ねぎ 生姜 椎茸	かつお節 ぬちまーす ポークフィオン (豚肉) 醤油 (大豆・小麦)	
	カンダバーの酢味噌和え	かまぼこ わかめ	三温糖	カンダバー もやし 人参	甘口白みそ (大豆) ぬちまーす 酢 (小麦)	
	チーズ	チーズ (乳)				
	一食当たりの栄養価(小)	I補キ - 581 kcal	たんぱく質 25.4 g	脂質 16.5 g	炭水化物 80 g	
一食当たりの栄養価(中)	I補キ - 715 kcal	たんぱく質 30.2 g	脂質 18.7 g	炭水化物 102.8 g		

彩橋欠食

トリーカチー献立

88歳
お祝い
メニュー

日	献立名	赤の食品 体の組織つくる たんぱく質・無機質	黄の食品 エネルギーとなる 炭水化物・脂質	緑の食品 体の調子を整える ビタミン類	その他調味料など	揚げ油	
20 (木)	牛乳	牛乳					
	ごはん		米				
	ししゃも	ししゃも	こめ油		ぬちまーす		
	こんにゃくの甘辛炒め	豚肉	こめ油 三温糖	いんげん ごぼう こんにゃく にんにく 玉葱 人参 生姜	かつお節 ぬちまーす みりん 七味唐辛子 酒 醤油 (大豆・小麦)		
	胡麻汁		じゃがいも すりごま 練りごま	ねぎ 玉葱 人参 大根	かつお節 白みそ (大豆)		
	オレンジ (予定)			オレンジ (予定)			
	一食当たりの栄養価(小)	I補キ - 566 kcal	たんぱく質 22.6 g	脂質 17.3 g	炭水化物 77.3 g		
一食当たりの栄養価(中)	I補キ - 739 kcal	たんぱく質 29.8 g	脂質 20.3 g	炭水化物 106.4 g			
21 (金)	牛乳	牛乳					
	塩 (ぬちまーす) ラーメン	豚肉	ラーメン (小麦・大豆)	きくらげ コーン にんにく もやし	かつお節 ぬちまーす チキンピリオン (鶏肉) 中華調味料 (小麦・乳・大豆・ 牛肉・豚肉・鶏肉) 薄口醤油 (大豆・小麦)	揚げ油① ・大豆	
	青じそ餃子	青じそ餃子 (豚肉・大豆・鶏肉・ごま・小麦・乳)					
	ナッツサラダ	鶏ささみ	アーモンド オリーブ油 三温糖	キャベツ きゅうり コーン レモン果汁 人参	酢 (小麦) 薄口醤油 (大豆・小麦)		
	梨 (予定)			梨 (予定)			
	一食当たりの栄養価(小)	I補キ - 563 kcal	たんぱく質 24.1 g	脂質 19.4 g	炭水化物 72.2 g		
	一食当たりの栄養価(中)	I補キ - 712 kcal	たんぱく質 29.9 g	脂質 24.4 g	炭水化物 90.8 g		
25 (火)	牛乳	牛乳					揚げ油② ・大豆 ・豚肉 ・鶏肉 ・ごま ・小麦 ・乳
	きのこリゾット	ベーコン (豚肉)	オリーブ油 こめ油 麦 米	えのき コーン しめじ パセリ 玉葱 人参 椎茸	チキンピリオン (鶏肉) ぬちまーす 酒 薄口醤油 (大豆・小麦)		
	マーマレードチキン	鶏肉	マーマレード	レモン果汁	ぬちまーす 酒 醤油 (大豆・小麦)		
	洋風金平	粉チーズ (乳)	こめ油 じゃがいも 大豆油	いんげん ごぼう ピーマン 人参	こしょう ぬちまーす 薄口醤油 (大豆・小麦)		
	柿 (予定)			柿 (予定)			
	一食当たりの栄養価(小)	I補キ - 566 kcal	たんぱく質 24.7 g	脂質 19.6 g	炭水化物 74 g		
	一食当たりの栄養価(中)	I補キ - 848 kcal	たんぱく質 36.4 g	脂質 22.3 g	炭水化物 119.9 g		
26 (水)	牛乳	牛乳				🐰	
	秋の香りごはん	鶏肉	こめ油 もち米 米	あお豆 しめじ ねぎ くり 人参 竹の子	かつお節 ぬちまーす みりん 酒 醤油 (大豆・小麦)		
	さばのぬちまーす焼き	さば	こめ油		ぬちまーす		
	おかかかえ	しらす (エビ・カニ) 糸けすり	三温糖	きゅうり もやし 小松菜	ぬちまーす 酢 (小麦) 醤油 (大豆・小麦)		
	お月見団子 (みたらし)	お月見団子 (大豆・小麦)					
	一食当たりの栄養価(小)	I補キ - 656 kcal	たんぱく質 29 g	脂質 19.3 g	炭水化物 87.5 g		
	一食当たりの栄養価(中)	I補キ - 848 kcal	たんぱく質 36.4 g	脂質 22.3 g	炭水化物 119.9 g		
27 (木)	牛乳	牛乳					
	麦ごはん		麦 米				
	キムチ肉じゃが	豚肉	こめ油 じゃがいも 三温糖 糸こんにゃく	玉葱 人参 生姜 長ねぎ 絹さや	みりん かつお節 キムチ味 (りんご・大豆・エビ) 酒 ぬちまーす 薄口醤油 (大豆・小麦)		
	納豆	納豆 (大豆)			タレ (大豆・小麦)		
	和え物 (チーズ入り)	チーズ (乳) ツナ	オリーブ油 三温糖	キャベツ きゅうり コーン 人参 赤ピーマン	ぬちまーす 酢 (小麦) 薄口醤油 (大豆・小麦)		
	一食当たりの栄養価(小)	I補キ - 620 kcal	たんぱく質 26.5 g	脂質 15.8 g	炭水化物 91.7 g		
	一食当たりの栄養価(中)	I補キ - 751 kcal	たんぱく質 31.1 g	脂質 17.4 g	炭水化物 116.3 g		
28 (金)	牛乳	牛乳					
	コッペパン		コッペパン (乳・小麦・大豆)				
	魚のラビコットソースかけ	たら	オリーブ油 三温糖	きゅうり トマト レモン果汁 玉葱	こしょう ぬちまーす 酢 (小麦)		
	シチュー	ミックスビーンズ 加工乳 生クリーム (乳)	こめ油 じゃがいも 小麦粉 マーガリン (乳・大豆・豚肉)	アスパラ 玉葱 人参	チキンピリオン (鶏肉) ぬちまーす ホワイトルウ (小麦・乳・大豆・鶏肉・牛肉)		
	バナナ (予定)			バナナ (予定)			
	一食当たりの栄養価(小)	I補キ - 617 kcal	たんぱく質 27.4 g	脂質 18.9 g	炭水化物 83 g		
	一食当たりの栄養価(中)	I補キ - 718 kcal	たんぱく質 31.7 g	脂質 21.8 g	炭水化物 97.3 g		