



日・曜日	献立名		主に体の組織をつくる(赤)		主に体の調子を整える(緑)		主にエネルギーになる(黄)		1食分 (kcal)
	主食	副食	1群	2群	3群	4群	5群	6群	
	主食:ごはん・パン・麺類(黄) 主菜:タンパク質源を主とする料理(赤) 副菜:野菜類を主とする料理(緑)		魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海苔	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ類・果物	米・パン・麺・いも・砂糖	油脂・種実類	
4水	主食	ごはん					米		841
	煮物	夏野菜カレー	鶏肉		人参 南瓜 トマト ビーマン	玉葱 なす スズキーニ にんにく		油 カレールウ	
	主菜	ささみ大葉梅肉フライ	鶏肉		青じそ	梅干し	パン粉 砂糖 小麦粉 でん粉	油	
	副菜	福神漬け							
5木	主食	ロールパン					ロールパン		756
	汁物	冬瓜とベーコンの野菜スープ	ベーコン		人参 ねぎ	しょうが にんにく 冬瓜 玉葱 キャベツ		オリーブ油	
	主菜	チキンナゲット(2)	鶏肉 豚肉 大豆			にんにく	パン粉 小麦粉	油	
	副菜	夏野菜とペンのソテー	ウインナー		パプリカ パセリ にんじん	キャベツ とうもろこし	ペンネ	オリーブ油	
6金	主食	ごはん					米		806
	汁物	根菜と鶏肉の五目みそ汁	鶏肉 生揚げ 豆みそ とうじみそ		三つ葉 人参	しょうが ごぼう 大根 こんにゃく	じゃがいも	ごま油	
	主菜	鱈の梅煮	鱈		赤しそ	梅干し	砂糖 でん粉		
	副菜	枝豆とポテトのコロコロサラダ				キャベツ 枝豆	じゃがいも 砂糖	マヨレッシング	
9月	主食	ごはん					米		723
	汁物	たっぷり野菜のスープ餃子	大豆 豚肉 鶏肉		人参 ねぎ 青梗菜	白菜 玉葱 きくらげ しょうが キャベツ	春雨 小麦粉 砂糖 でん粉	油 ごま油	
	主菜	焼き肉風夏野菜炒め	豚肉		ピーマン 人参	玉葱 キャベツ 本しめじ きくらげ しょうが	でん粉	油	
	副菜	牛乳 アセロミニゼリー		牛乳			アセロミニゼリー		
10火	主食	金芽玄米ごはん					金芽玄米 米		861
	炒め物	マーボーなす	豆腐 豚肉 豆みそ		人参 ねぎ	玉葱 なす たけのこ きくらげ にんにく しょうが	砂糖 でん粉	ごま油	
	主菜	鶏の唐揚げ(2)	鶏肉			にんにく しょうが	でん粉	油	
	副菜	切り干し大根のサラダ	油揚げ 米みそ		人参 ビーマン	切り干し大根	砂糖	ごま	
11水	主食	ごはん					米		852
	汁物	夏野菜の元気汁	大豆 生揚げ 豆みそ		人参 トマト オクラ		じゃがいも	ごま油	
	主菜	鱈フリッター(3)	鱈		オキアミ アオサ		でん粉 砂糖 米粉	油	
	副菜	ブロッコリーとコーンのサラダ			ブロッコリー	とうもろこし レモン	砂糖	オリーブ油	
12木	主食	中華麺					中華麺		772
	汁物	鶏塩ラーメンスープ	鶏肉		人参 ねぎ	玉葱 キャベツ きくらげ とうもろこし しょうが にんにく			
	主菜	愛知のしそ入り鶏春巻き	鶏肉		人参 ねぎ 青しそ	玉葱 キャベツ しょうが	春雨 でん粉 砂糖 小麦粉	油	
	副菜	海藻サラダ		海藻	人参	もやし きゅうり とうもろこし	砂糖	ごま油	
13金	主食	ごはん					米		755
	汁物	けんちん汁	豚肉 油揚げ		人参 ねぎ	ごぼう 大根 こんにゃく 干し椎茸 しょうが		ごま油	
	主菜	三河赤鶏の味噌カツ	鶏肉 豆みそ			しょうが	パン粉 砂糖 小麦粉 でん粉	ごま油	
	副菜	きゅうりともやしの赤しそ和え			赤しそ	きゅうり もやし			
17火	主食	菜飯					米		872
	汁物	さつまいもと野菜の粕汁	生揚げ 米みそ とうじみそ		人参 南瓜 ねぎ	こんにゃく 大根	さつまいも		
	主菜	里芋コロッケ	鶏肉	昆布			里芋 パン粉 砂糖 小麦粉 でん粉	油	
	副菜	浦上そばろ	豚肉 はんぺん 米みそ		人参 さやいんげん	ごぼう もやし しらたき	砂糖	ごま油	
18水	主食	ごはん					米		830
	煮物	塩ちゃんこ	豆腐 豚肉		人参 青梗菜	キャベツ ごぼう えのきたけ にんにく	マロニー		
	主菜	いかフライのレモン煮	いか			レモン	砂糖	油	
	副菜	鉄分サラダ		ひじき	ほうれん草 人参	とうもろこし	砂糖	ごま マヨレッシング	
19木	主食	黒ロールパン					黒ロールパン		885
	煮物	チキンピーンズ	大豆 鶏肉		人参 トマト	レッドキドニー ひよこ豆 玉葱	砂糖	オリーブ油 ハヤシルウ デミグラスソース	
	主菜	愛知ポークウインナー	ポークウインナー						
	副菜	ズッキーニとマカロニのバジルサラダ			バジル	とうもろこし ズッキーニ 枝豆	マカロニ 砂糖	コーンクリーム ドレッシング	
20金	主食	ごはん					米		746
	汁物	夏大根と鶏団子の塩麴スープ	鶏肉 豆腐		人参 三つ葉 ねぎ	キャベツ 玉葱 大根 しょうが	じゃがいも でん粉		
	主菜	竹輪の二色揚げ(2)	竹輪	青のり			小麦粉 上新粉 でん粉	油	
	副菜	変わりきんぴら	豚肉 はんぺん		人参 さやいんげん	ごぼう こんにゃく	じゃがいも 砂糖	ごま油 ごま	

日 曜 日	献立名		主に体の組織をつくる(赤)		主に体の調子を整える(緑)		主にエネルギーになる(黄)		エネルギー (kcal)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
			魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海苔	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ類・果物	米・パン・麺・いも・砂糖	油脂・種実類	
24 火	献立名								795
	主食	麦ごはん					押し麦 米		
	炒め物	八宝菜	豚肉 いか えび うずら卵		青梗菜 人参		玉葱 たけのこ 白菜 きくらげ しょうが		
	主菜	揚げ餃子(3)	豚肉		にら		キャベツ 玉葱 にんにく		
25 水	献立名								809
	汁物	まごわやさしい汁	大豆 はんぺん 豆みそ 煮干し		わかめ		人参 ねぎ		
	主菜	鶏肉の照り焼き	鶏肉				本しめじ		
	副菜	さつまいものサラダ			人参		玉葱 きゅうり		
26 木	献立名								850
	主食	クロワッサン					クロワッサン		
	汁物	ミートボールと野菜のスープカレー	牛肉 豚肉 鶏肉 大豆		人参 南瓜		玉葱 なす キャベツ		
	主菜	キャベツ入りメンチカツ	牛肉 豚肉 大豆				キャベツ 玉葱		
27 金	献立名								757
	汁物	中華風五目スープ	かまぼこ		人参 青梗菜		もやし えのきたけ 干し椎茸		
	主菜	黒酢入り酢豚	うずら卵 豚肉		ピーマン パプリカ		しょうが 玉葱 たけのこ 干し椎茸 きくらげ		
	副菜	牛乳 ビーチミニゼリー			牛乳		でん粉 砂糖		
30 月	献立名								808
	汁物	冬瓜とじゃがいもの豚汁	豚肉 生揚げ 米みそ		人参 ねぎ		玉葱 冬瓜 干し椎茸 しょうが にんにく		
	主菜	ヘルシーバーグの野菜あんかけ	豆腐 鶏肉 大豆		青梗菜		玉葱 干し椎茸		
	副菜	牛乳 ひじきのり			牛乳 ひじきのり		じゃがいも		

予定給食回数:17回

## 元気に過ごすために生活リズムを調えよう

生活リズムを調えるためには、早寝・早起き・朝ごはんを心がけることが大切です。早起きをして朝ごはんを食べると、脳や体が目覚めます。日中は勉強や運動、遊びなどで十分に活動することで、夜はぐっすりと眠れます。学校がある日はもちろん、学校がない日も決まった時刻に起きて、決まった時刻に寝るようにします。週末の夜ふかしや休日の朝寝坊は、生活リズムを乱れさせる原因になります。



## 体内時計とは

私たちは、体温や血圧、睡眠、エネルギー代謝などを調節する「体内時計」をもっています。人間の体内時計の周期は24時間より少し長く、1日24時間とずれています。そこで、朝日を浴びて朝ごはんを食べると、このずれをリセットできます。反対に夜ふかしや夜遅い時間の食事は体内時計のリズムを乱れさせます。そのため、早寝・早起き・朝ごはんが大切なのです。



## 9月1日は防災の日 もしもの時のために備蓄しよう



大きな災害が起こると、長い間食品が手に入らないことがあります。食品や水は最低3日～1週間分の備蓄が望ましいといわれています。栄養バランスや家族の好みも考えながら、魚や肉の缶詰、日持ちするいもや野菜なども備蓄しておきます。食品以外にカセットコンロやビニール袋、ラップなどがあると便利です。

## 災害に備える

### 備蓄に便利なアルファ化米



アルファ化米は、水や湯を入れるだけで食べられて、レトルト食品に比べて軽いのが特長です。登山などの携帯食や、災害時の非常食として、とても便利です。食料の備蓄は、普段から多めに買って置き、賞味期限を考えながら計画的に消費し、その分を補充すると、いざという時に賞味期限が切れていた！ということがなくなります。



## 成長期の体をつくる栄養がいっぱい！ 魚

魚には、良質のたんぱく質やカルシウムなどの体をつくるのに必要な栄養素が含まれています。また、中性脂肪を減らすなど、体によい働きをする油を含んでいる特長があります。給食でも魚料理を多く取り入れています。成長期に丈夫な体をつくるためにも、積極的に魚を食べましょう。

## Q. 魚の臭みが苦手。どうすれば食べやすくなる？

A. 魚の臭みが苦手な場合、塩や酒、みそ、しょうがなどを利用すると、臭みを消せます。新鮮なものを使うことも大切です。また、バターや香辛料で風味をつけたり、小麦粉をまぶしてうまみを閉じ込めたりすると、食べやすくなります。

