



## 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なります。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



スマートフォンやゲーム機などの強い光は睡眠に影響します。寝る前に見るのはやめましょう。

## おやつと上手に付き合おう！

おやつは、楽しみなものということだけでなく、食事ではとりきれない栄養素を補う役割があります。一方で、食べ過ぎは肥満や生活習慣病などの原因になります。自分のおやつのとり方を振り返るとともに、上手なとり方を確認してみましょう。

塾や習い事などで夕食が遅くなるときや、スポーツをしている人の「補食」にも！



### ★不足しがちな栄養素を補う おすすめのおやつ

エネルギーだけでなく、成長期に必要なたんぱく質やカルシウム、不足しやすいビタミン、食物繊維がとれるものがおすすです。



※「詳細献立表」には、使用する食材と、アレルギー表示義務のある7品目及び下記の品目について表示しています。

#### 表示義務(特定原材料)7品目

卵、乳、小麦、落花生(ピーナッツ)、えび、そば、かに

※醤油、特濃酢、酢に含まれる「小麦」は表示しておりませんが、微量の小麦成分が含まれております。  
 ※あおさ、もずく、ひじき、しらす、チリメン、カエリなどは収穫の際、「えび・かに」が混ざる可能性があります。  
 ※2枚貝には「かに」が共存しています。  
 ※揚げ油は、3~4回程度同一の油を使用しています。  
 ※給食を食べる前に、必ず内容を確認してください。  
 ※材料、天候等により、献立を変更する場合があります。  
 ※詳しい情報が必要な方、またご不明点がある場合は給食室までお問合せください。

| 日  | 曜日 | こんだて       | (あか)<br>おもに体をつくる<br>もとになる食品 | (きいろ)<br>おもにエネルギーの<br>もとになる食品 | (みどり)<br>おもに体の調子を<br>整えるもとになる食品    | 調味料  |
|----|----|------------|-----------------------------|-------------------------------|------------------------------------|--|
| 28 | 月  | 麦ごはん       |                             | 米、麦                           |                                    |  |
|    |    | ハヤシライス     | 牛肉                          | こめ油                           | たまねぎ、人参、セロリー、マッシュルーム、トマト、ピーマン、にんにく | ケチャップ、ウスターソース、ハヤシライス(小麦)、ポークビヨン、シママース、こしょう |
|    |    | 大根サラダ      | とりささみ                       | 三温糖                           | 大根、きゅうり、人参                         | タンカンドレッシング(小麦)                             |
|    |    | スパニッシュオムレツ | スペイン風オムレツ(卵)                |                               |                                    |  |

|                     |   |   |               |                          |                             |   |   |                               |
|---------------------|---|---|---------------|--------------------------|-----------------------------|---|---|-------------------------------|
| 29                  | 火 |     | 中華ピラフ         | 豚肉,錦糸卵                   | 米,ごま油,こめ油                   | 人参,たまねぎ,たけのこ,きくらげ,椎茸,グリーンピース,にんにく       | シママース,こしょう,しょうゆ,木戸中華(小麦,乳),ポークブイヨン        |                               |
|                     |   |   | 水餃子スープ        |                          | 水餃子(小麦),緑豆はるさめ,ごま油          | 白菜,人参,椎茸,しょうが                           | シママース,しょうゆ,チキンがらスープ                       |                               |
|                     |   |   | 厚揚げのみそ炒め      | 厚揚げ,豚肉,赤みそ               | 三温糖,こめ油,ごま油                 | キャベツ,人参,たけのこ,いんげん,しょうが                  | しょうゆ,料理酒,七味唐辛子                            |                               |
|                     |   |   | ぶどう           |                          |                             | ぶどう                                     |   |                               |
| 31                  | 木 |    | 野菜そば          | 麵                        |                             | 沖縄そば(小麦)                                |   |                               |
|                     |   |   |               | 汁                        | 豚肉,ちきあぎ                     | こめ油                                     | 人参,もやし,たまねぎ,キャベツ,きくらげ,にんにく                | 豚ガラ,花かつお,シママース,七味唐辛子,料理酒,しょうゆ |
|                     |   |   | 芋と小魚のアーモンドがらめ | カエリ                      | さつまいも,揚げ油①,アーモンド,三温糖,水あめ,ごま |   | しょうゆ                                      |                               |
|                     |   |   | バニラ豆乳アイス      |                          | バニラ豆乳アイス                    |   |   |                               |
| 1年B組リクエスト(6月給食準備1位) |   |   | もずく丼          | もずく,豚肉,粒状大豆タンパク          | 米,麦,三温糖,でん粉,こめ油             | コーン,人参,小松菜,たまねぎ,にんにく,しょうが               | しょうゆ,みりん,豆板醤,シママース,こしょう,花かつお              |                               |
| 1                   | 金 |    | ニラと卵のスープ      | 卵,絹ごし豆腐                  | でん粉                         | 人参,えのき,たまねぎ,にら                          | しょうゆ,シママース,こしょう,素材カキだし,鶏ガラ(卵)             |                               |
|                     |   |   | フルーツヨーグルト     | ヨーグルト(乳)                 |                             | バナナ,パイナップル,黄桃,みかん,ナタデココ                 |   |                               |
| 4                   | 月 |   | あわごはん         |                          | 米,もちきび                      |   |   |                               |
|                     |   |   | イナムドウチ        | 豚肉,かまぼこ,甘口白みそ            |                             | こんにゃく,椎茸,ねぎ,しょうが                        | 花かつお                                      |                               |
|                     |   |   | ゴーヤーチャンプルー    | 豚肉,厚揚げ,卵                 | こめ油                         | ゴーヤー,人参,もやし                             | しょうゆ,シママース,花かつお                           |                               |
|                     |   |   | 紅芋もち          | きな粉                      | タピオカでん粉,三温糖                 | 紅芋,レモン                                  |   |                               |
| 5                   | 火 |  | 中華冷やし         | 中華麵                      |                             | 中華麵(小麦)                                 |   |                               |
|                     |   |   |               | 具                        | ハム,錦糸卵                      | ごま油                                     | きゅうり,人参,もやし                               | シママース,しょうゆ                    |
|                     |   |   |               | つゆ                       |                             |   |   | 冷やし中華スープ(小麦)                  |
|                     |   |   | さつまいも天ぷら      |                          | さつまいも天ぷら(小麦),揚げ油②           |   |   |                               |
|                     |   |   | 牛肉とチンゲン菜の中華炒め | 牛肉                       | ごま油,こめ油                     | チンゲンサイ,赤ピーマン,たけのこ,しめじ,人参,たまねぎ,しょうが,にんにく | しょうゆ,シママース,オイスターソース(カキエキス),豆板醤,料理酒        |                               |
| オレンジ                |   |   | オレンジ          |                          |                             |   |   |                               |
| 6                   | 水 |  | 紅芋パン          |                          | 紅芋パン(小麦,乳)                  |   |   |                               |
|                     |   |   | ミートボールシチュー    | ミートボール(小麦),脱脂粉乳(乳)       | じゃがいも,こめ油,生クリーム(乳)          | 人参,たまねぎ,マッシュルーム,コーン,白菜,ほうれん草,にんにく       | 白ワイン,シママース,ホワイトルウ(小麦,乳),こしょう,鶏ガラ(卵)       |                               |
|                     |   |   | えだまめサラダ       | ツナ                       |                             | ブロッコリー,白菜,赤ピーマン,あお豆                     | イタリアンドレッシング                               |                               |
| 7                   | 木 |  | 魚のもみじ焼き       | ホキ,粉チーズ(乳)               | ノンエッグマヨネーズ                  | にんじん,パセリ                                |   |                               |
|                     |   |   | あわごはん         |                          | 米,もちきび                      |   |   |                               |
|                     |   |   | マーボーなす        | 厚揚げ,豚肉,豚レバー,赤みそ,粒状大豆タンパク | ごま油,でん粉                     | なす,人参,たまねぎ,たけのこ,にら,椎茸,きくらげ,しょうが,にんにく    | 甜麵醬(小麦),豆板醤,麻婆豆腐の素(小麦),シママース,こしょう,ポークブイヨン |                               |
|                     |   |   | 餃子            | 国産豚肉の餃子(小麦)              |                             |   |   |                               |
| おそうじ大会(9/7~9/8)     |   |   | スナックアーモンド     |                          | アーモンド                       |   |   |                               |

|    |   |   |                            |                  |                                 |                    |  |   |
|----|---|---|----------------------------|------------------|---------------------------------|--------------------|--|---|
| 11 | 月 |    | ビビンバ                       | ごはん              |                                 | 米,麦                |  |   |
|    |   |   |                            | 肉そぼろ             | 豚ひき肉,赤みそ<br>粒状大豆タンパク            | 三温糖,こめ油            | しょうが,にんにく  | みりん,しょうゆ,<br>豆板醤,花かつお   |
|    |   |   |                            | ナムル              | 錦糸卵                             | ごま油,ごま             | もやし,人参,小松菜                                       | シママース,しょうゆ  |
|    |   |   |                            | あさりとかめ<br>のスープ   | あさり,わかめ                         | でん粉                | 人参,椎茸,えのき,<br>白菜,コーン                             | しょうゆ,シママース,<br>花かつお,素材力鶏だし                                      |
|    |   |   | りんごのスティックタルト               |                  | りんごのスティック<br>タルト                |                    |  |   |
| 12 | 火 |    |                            | もち玄米ごはん          |                                 | 米,玄米               |  |   |
|    |   |   |                            | もずくのそぼろ汁         | もずく,鶏ひき肉                        |                    | とうがん,人参,小松菜,<br>たまねぎ,ねぎ                          | しょうゆ,シママース,<br>花かつお,だし昆布  |
|    |   |   |                            | パパイヤリチー          | 厚揚げ,ちきあぎ,<br>ツナ                 | こめ油                | パパイヤ,たまねぎ,<br>人参,にら                              | シママース,しょうゆ  |
|    |   |   |                            | 豚肉のゴマみそ焼き        | 豚肉,白みそ                          | 三温糖,ごま             | しょうが   | みりん   |
| 13 | 水 |    | フイッ<br>ガー<br>シ<br>ユ        | パン               |                                 | バーガーパン<br>(小麦,乳)   |  |   |
|    |   |   |                            | 魚フライ             | フィッシュポーション<br>(小麦)              | 揚げ油③               |  |   |
|    |   |   |                            | スライス<br>チーズ      | チーズ(乳)                          |                    |  |   |
|    |   |   |                            | ヌードルスープ          | ベーコン                            | スパゲッティ(小麦)         | 人参,たまねぎ,セロリー,<br>パセリ,トマト,にんにく                    | シママース,こしょう,<br>素材力鶏だし   |
|    |   |   |                            | コールスローサラダ        |                                 | 三温糖                | キャベツ,きゅうり,<br>人参,コーン                             | フレンチドレッシング,<br>シママース,こしょう                                       |
|    |   |   |                            | 青切りみかん           |                                 |                    | 青切りみかん   |   |
| 14 | 木 |  |                            | 麦ごはん             |                                 | 米,麦                |  |   |
|    |   |   |                            | 鶏肉と大根の煮付け        | 鶏肉,結び昆布,<br>厚揚げ                 | 三温糖                | 大根,こんにゃく,<br>椎茸,いんげん,しょうが                        | シママース,しょうゆ,<br>みりん,料理酒,花かつお                                     |
|    |   |   |                            | 納豆みそ             | 納豆,豚肉,<br>麦みそ,糸けずり              | 三温糖,こめ油,ごま         | ねぎ,しょうが  | みりん   |
|    |   |   |                            | さばの生姜焼き          | さば                              | 三温糖,ごま             | しょうが   | 料理酒,みりん,しょうゆ  |
| 15 | 金 |  |                            | あわごはん            |                                 | 米,もちきび             |  |   |
|    |   |   |                            | 豆腐ときのこの<br>チゲスープ | 鶏肉,絹ごし豆腐                        | ごま油                | えのき,しめじ,人参,<br>小松菜                               | 鶏ガラ(卵),キムチの素<br>(イカ),木戸中華(小麦,乳),<br>しょうゆ,シママース                  |
|    |   |   |                            | プルコギ             | 豚肉                              | 三温糖,ごま油,<br>春雨,でん粉 | 人参,たまねぎ,キャベツ,<br>にんにくの芽,たけのこ,<br>にんにく,しょうが       | 料理酒,みりん,しょうゆ,<br>甜麺醤(小麦),<br>シママース                              |
|    |   |   | ヤンニョムチキン                   | 鶏肉               | 小麦粉,でん粉,<br>揚げ油④,三温糖,<br>ごま,ごま油 | しょうが               | 料理酒,こしょう,ケチャップ,<br>コチジャン,しょうゆ                    |   |
| 19 | 火 |  |                            | クファージュシー         | 豚肉,かまぼこ,<br>昆布                  | 米,こめ油              | 人参,椎茸,ねぎ   | ポークブイヨン,しょうゆ,<br>みりん,シママース                                      |
|    |   |   |                            | ソーキ汁             | 豚ソーキ,<br>結び昆布                   |                    | とうがん,小松菜,<br>椎茸,しょうが                             | しょうゆ,シママース,<br>花かつお   |
|    |   |   |                            | フーイリチー           | 豚肉,卵                            | 麩(小麦),こめ油          | 人参,にら,キャベツ,<br>たまねぎ                              | シママース,こしょう,<br>しょうゆ   |
|    |   |   |                            | ライチゼリー           |                                 | ライチゼリー             |  |   |
| 20 | 水 |  | ラ<br>キ<br>ム<br>チ<br>メ<br>ン | 麺                |                                 | 中華麺(小麦)            |  |   |
|    |   |   |                            | 汁                | 豚肉,なると,赤みそ                      | ラー油,ごま油            | 白菜,たまねぎ,人参,<br>もやし,きくらげ,<br>にら,長ねぎ,<br>しょうが,にんにく | 白菜キムチ(小麦,さば),<br>シママース,こしょう,鶏ガラ<br>(卵),木戸中華(小麦,乳),<br>キムチの素(イカ) |
|    |   |   |                            | 肉まん              |                                 | ミニ肉まん(小麦)          |  |   |
|    |   |   |                            | チョレギサラダ          | わかめ,のり                          | ごま                 | キャベツ,もやし,<br>きゅうり,人参                             | 香味塩ドレッシング(小麦)   |
|    |   |   |                            | オレンジ             |                                 |                    | オレンジ   |   |

食育の日  
(毎月19日)

|                |   |   |                 |                    |                        |  |   |
|----------------|---|---|-----------------|--------------------|------------------------|--|---|
| 21             | 木 |    | コッペパン           |                    | コッペパン(小麦,乳)            |  |   |
|                |   |   | かぼちゃと麦のポタージュ    | 鶏肉,脱脂粉乳(乳)         | じゃがいも,おし麦,こめ油,生クリーム(乳) | かぼちゃ,たまねぎ,セロリー,パセリ                               | クリームコーン,カレー粉,ホワイトルウ(小麦,乳),シママース,こしょう,素材カ鶏だし |
|                |   |   | マカロニソテー         | 豚肉,ひよこ豆            | マカロニ(小麦),こめ油           | たまねぎ,人参,ピーマン,にんにく                                | ケチャップ,ウスターソース,シママース                         |
|                |   |   | 魚のバジル焼き         | ホキ                 | オリーブ油                  | バジル  | シママース,こしょう,しょうゆ,ジェノバペースト(乳)                 |
| 22             | 金 |    | 黒米ごはん           |                    | 米,黒米                   |  |   |
|                |   |   | 中味汁             | 豚肉,中身              |                        | こんにゃく,椎茸,しょうが,ねぎ                                 | 花かつお,豚ガラ,シママース,しょうゆ                         |
|                |   |   | クーブイリテー         | 昆布,豚肉,かまぼこ         | 三温糖,こめ油                | 人参,こんにゃく,いんげん                                    | しょうゆ,みりん,料理酒,シママース,ポークブイオン                  |
|                |   |   | 酢みそ和え           | イカ,甘口白みそ           | 三温糖                    | だいこん,人参,きゅうり,小松菜,シークワサー                          | 特濃酢   |
| トーチキ献立(旧暦8月8日) |   |   | りんご             |                    |                        | りんご  |   |
| 25             | 月 |    | きのこトマトのスパゲティ    | 鶏肉,ベーコン            | スパゲティ(小麦),こめ油          | たまねぎ,人参,アスパラガス,マッシュルーム,しめじ,えのき,エリンギ,パセリ,トマト,にんにく | トマトピューレー,シママース,こしょう,ケチャップ,野菜ブイオン            |
|                |   |   | 豆とポテトのカップ焼き     | 大豆,牛乳,チーズ(乳)       | じゃがいも                  | あお豆,パセリ  | ホワイトベース(小麦,乳),こしょう,シママース                    |
|                |   |   | アーモンドサラダ        |                    | アーモンド                  | 赤ピーマン,キャベツ,ブロッコリー,コーン,きゅうり                       | タンカンドレッシング(小麦)                              |
|                |   |   | バナナ             |                    |                        | バナナ  |   |
| 26             | 火 |  | 五穀ごはん           |                    | 米,胚芽押麦,もちきび,丸麦,黒米,赤米   |  |   |
|                |   |   | 冬瓜すり流し汁         | 鶏肉                 | でん粉                    | とうがん,人参,しめじ,小松菜,しょうが                             | 花かつお,しょうゆ,シママース                             |
|                |   |   | ひじき入りきんぴらごぼう    | ひじき,豚肉,ちきあぎ,大豆,厚揚げ | 三温糖,こめ油,ごま油            | ごぼう,人参,にら,しょうが                                   | 料理酒,しょうゆ,みりん,七味唐辛子                          |
|                |   |   | 小いわしの梅香り揚げ      | 小いわし梅香揚げ(小麦)       | 揚げ油⑤                   |  |   |
| 27             | 水 |  | 麦ごはん            |                    | 米,麦                    |  |   |
|                |   |   | 筑前煮             | 鶏肉,厚揚げ             | 里芋,三温糖,こめ油             | たけのこ,れんこん,椎茸,大根,人参,ごぼう,こんにゃく,いんげん,しょうが           | しょうゆ,みりん,シママース,花かつお                         |
|                |   |   | 魚のきのこゆずあんかけ     | さば                 | 三温糖,でん粉                | えのき,しめじ,人参,しょうが,ゆず                               | みりん,しょうゆ,料理酒,花かつお                           |
|                |   |   | ちくわと野菜の和え物      | ちくわ                | 三温糖,ごま油                | 人参,もやし,白菜,小松菜                                    | しょうゆ,特濃酢                                    |
| 28             | 木 |  | カレーピラフ          | 鶏肉                 | 米,麦,こめ油,マーガリン(乳)       | 人参,たまねぎ,ピーマン,赤ピーマン,マッシュルーム,コーン,きくらげ,にんにく         | チキンブイオン,シママース,こしょう,カレー粉,ドライカレー(乳,小麦)        |
|                |   |   | タンドリーチキン        | 鶏肉,ヨーグルト(乳)        |                        | しょうが,にんにく  | シママース,こしょう,カレー粉                             |
|                |   |   | じゃがいもとほうれん草のソテー | ベーコン               | じゃがいも,こめ油              | たまねぎ,ほうれん草,人参,コーン                                | しょうゆ,シママース,こしょう                             |
|                |   |   | 梨               |                    |                        | 梨  |   |
| 29             | 金 |  | あわごはん           |                    | 米,もちきび                 |  |   |
|                |   |   | 里芋のみそ汁          | 鶏肉,木綿豆腐,白みそ,赤みそ    | 里芋                     | こんにゃく,人参,小松菜                                     | 花かつお  |
|                |   |   | サンマ塩焼き          | さんま                |                        |  | シママース                                       |
|                |   |   | 小松菜くるみあえ        |                    | くるみ,三温糖                | 小松菜,キャベツ,もやし,人参                                  | 特濃酢,しょうゆ                                    |
| 八月十五夜(旧暦8月15日) |   |   | お月見大福           |                    | お月見大福                  |  |   |