



# 9月よていこんだてひょう



日 / 曜	主 食	牛 乳	副 食・デ ザ ー ト	主 な 材 料 と は た ら き			熱量 kJ	蛋白質 g	食塩相当量 g	備 考
				血や肉となる(赤)	体の調子を整える(緑)	カや熱となる(黄)				
1月	ピピンパ (ごはん)	○	あじつけにく・ナムル ちゃんぽんスープ ぐたくさじる	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく なたまあげ	たまねぎ にんにく しょうが もやし ほうれんそう にんじん きゅうり キャベツ じゃがいも	こめ ごまあぶら さとう ごま あぶら クレープ	638 29.9 22.3 2.5	29.9 22.3 2.5	夏休みが終わり、学校が再開しました。 毎日元気に過ごすには、早寝早起きをし	
2火	ごはん	○	ポークみそかつ ほうれんそうのごまあえ ぐたくさじる	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ なたま とうふ	ほうれんそう キャベツ にんじん だいこん ほししいたけ ねぎ こまつな	こめ パンこ でんぶぶん さとう ごま あぶら	585 25.9 19.9 2.3	25.9 19.9 2.3	て、3食しっかり食べて、生活リズムを 整えることが大切です。夏休み明けの 今、生活習慣を見直し、規則正しい 生活リズムを心がけましょう。	
3水	なつやさいカレーライス (むぎごはん)	○	なつやさいカレー ひじきとハムのサラダ アセロラゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき ハム	たまねぎ にんにく しょうが セロリ にんじん かぼちゃ えだまめ キャベツ コーン あかピーマン なす トマト きゅうり	こめ むぎ カレールウ さとう ドレッシング あぶら とうにゅうバター ゼリー	611 20.4 18.4 2.3	20.4 18.4 2.3	朝ごはんを 食べてから 登校しよう	
4木	ごはん	○	さばのおかか ぶたにくのスタミナため とうふとあぶらあげのみそしる	ぎゅうにゅう さば ぶたにく とりにく とうふ あぶらあげ わかめ かつおぶし みそ	キャベツ あかピーマン きピーマン にら しょうが にんにくに にんじん たまねぎ こまつな ねぎ	こめ さとう あぶら	615 29.3 24.2 2.7	29.3 24.2 2.7	朝ごはんを 食べてから 登校しよう	
5金	コッペパン (みかんジャム)	○	ささみのマスタードやき やさいソテー しらたまフルーツポンチ	ぎゅうにゅう とりにく みそ	キャベツ パセリ コーン えだまめ にんじん たまねぎ パインアップル もも りんご	パン マヨネーズ あぶら ゼリー しらたま さとう ジャム	714 28.3 20.9 1.9	28.3 20.9 1.9		
8月	ごはん	○	あじフライ ツナのわふうサラダ なまあげのそぼろに	ぎゅうにゅう あじ ひじき ツナ だいず なまあげ ぶたにく	こまつな キャベツ もやし にんじん しょうが たけのこ ほししいたけ グリンピース	こめ パンこ こむぎこ あぶら さとう ごま でんぶぶん	649 31.6 24.0 1.7	31.6 24.0 1.7		
9火	ごはん	○	ぼうぎょうざ チンジャオロースー ピーンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく なたま	キャベツ にんじん たまねぎ ピーマン たけのこ しょうが ほししいたけ ねぎ こまつな	こめ こむぎこ あぶら さとう でんぶぶん ごまあぶら ピーマン ごま	587 25.9 19.4 2.3	25.9 19.4 2.3		
10水	萩原小リクエスト わかめごはん	★	からあげ やきにくサラダ みそワタンスープ とうにゅうプリン	ぎゅうにゅう わかめ とりにく ぶたにく みそ	たまねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり にんじん こまつな	こめ でんぶぶん あぶら さとう ごま ごまあぶら ワタン こむぎこ プリン	634 26.1 19.9 2.8	26.1 19.9 2.8	萩原小6年生・ 中の島小6年生中止	
11木	ガバオライス (ごはん)	○	ガバオライスのぐ にらまんじゅう はなかつおのサラダ こくとうピーンズ	ぎゅうにゅう とりにく だいず ぶたにく ハム かつおぶし	たまねぎ あかピーマン ピーマン しめじ たけのこ にんにく コーン キャベツ にら きゅうり にんじん	こめ さとう ごまあぶら こむぎこ あぶら	612 30.9 20.3 2.6	30.9 20.3 2.6	萩原小6年生・ 中の島小6年生中止	
12金	カレーやきそば	○	キャベツメンチカツ はなやさいとツナのサラダ ガトージョコラ	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ	にんじん キャベツ もやし ピーマン たまねぎ ブロッコリー カリフラワー コーン	ちゅうかめん あぶら パンこ マヨネーズ ドレッシング こむぎこ ガトージョコラ	617 26.6 23.4 2.5	26.6 23.4 2.5	萩原小6年生・ 中の島小6年生中止	
16火	ごはん	○	ハンバーグオニオンソース コールスローサラダ ポークピーンズ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ベーコン だいず ハム	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン にんじん トマト セロリ にんにく グリンピース	こめ ごまあぶら さとう でんぶぶん ドレッシング じゃがいも あぶら	656 26.9 23.0 2.4	26.9 23.0 2.4	西小4年生中止	
17水	ごはん	○	いわしバーグフライ わふうやさいいため さつまじる	ぎゅうにゅう いわし ぶたにく とうふ やさいいため わかめ みそ	にんじん もやし キャベツ にら たまねぎ こまつな ねぎ	こめ パンこ こむぎこ あぶら さつまいも	594 30.2 20.6 2.3	30.2 20.6 2.3	本納小6年生中止	
18木	ごはん	○	かんこくふうにくそぼろ チョレギふうサラダ ちゅうかコンスープ ミニいまがわやき	ぎゅうにゅう とりにく わかめ のり	にんじん キャベツ きゅうり コーン にんにく たまねぎ パセリ	こめ ごまあぶら ごま さとう あぶら いまがわやき	642 25.3 24.1 2.3	25.3 24.1 2.3	本納小6年生・豊田小6年生・ 茂原小6年生・五郷小6年生中止	
19金	こくとうパン	○	トマトミートオムレツ ベーコンサラダ クリームシチュー	ぎゅうにゅう たまご ベーコン とりにく とうにゅう なまクリーム	トマト たまねぎ キャベツ にんじん きゅうり コーン ブロッコリー	パン ドレッシング オリーブオイル じゃがいも あぶら シチュールー とうにゅうバター	662 24.5 22.8 2.5	24.5 22.8 2.5	鶴橋小12年生・ 萩原小1年生・豊田小6年生・ 茂原小6年生・五郷小6年生中止	
22月	やきにくとどん (ごはん)	○	やきにくとどんのぐ こまつなとツナのサラダ とうにゅうプリンタルト	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん しらたき しめじ こまつな きゅうり	こめ さとう ごまあぶら ごま でんぶぶん ドレッシング タルト	639 25.5 23.2 1.6	25.5 23.2 1.6		
24水	ごはん	○	あじあげ わかめサラダ すきやきぶんに ピーンズカル	ぎゅうにゅう あじ わかめ ぶたにく かつおぶし ツナ とうふ だいず いわし	きゅうり キャベツ にんじん しらたき ねぎ はくさい えのきたけ ほししいたけ	こめ でんぶぶん さとう ごま ドレッシング ふ あぶら	634 34.4 22.6 1.8	34.4 22.6 1.8		
25木	ごはん	○	コーンしゅうまい ぶたにくとときのこのオイスターいため とりだんごスープ パニラウエハース	ぎゅうにゅう たら ぶたにく とりにく	コーン たまねぎ にんにく はくさい しょうが エリンギ まいたけ しめじ ねぎ にんじん えだまめ ほししいたけ	こめ こむぎこ さとう ごま あぶら でんぶぶん ごまあぶら パンこ ウエハース	602 24.3 23.0 1.7	24.3 23.0 1.7	豊田小1・2年生・萩原小3年生・ 西小6年生中止	
26金	ジェノバクリームパスタ	○	フレオチキン ほうれんそうサラダ ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく とうにゅう なまクリーム ハム	たまねぎ しめじ コーン ほうれんそう もやし にんじん にんにく	スナック菓子 シチュールー でんぶぶん ジェノバペースト とうにゅうバター こむぎこ パンこ ドレッシング ゼリー	602 26.4 21.8 2.1	26.4 21.8 2.1	西小6年生中止	
29月	豊岡小リクエスト わかめごはん	★	からあげ はるさめサラダ ワタンスープ スイートポテト	ぎゅうにゅう とりにく わかめ ハム ぶたにく	しょうが にんにく きゅうり にんじん もやし ねぎ ほうれんそう しょうが ほししいたけ たまねぎ	こめ でんぶぶん あぶら ごま はるさめ さとう ごまあぶら ワタン こむぎこ スイートポテト	630 25.8 17.4 2.8	25.8 17.4 2.8		
30火	ごはん (のりごまふりかけ)	○	さわらあおしそさいきょうやき ひじきに ちゃんこじる	ぎゅうにゅう さわら みそ のり ひじき さつまあげ だいず あぶらあげ とりにく	こんにゃく ほうれんそう たまねぎ はくさい にんじん ねぎ しそ ちゃんこ ほうししいたけ	こめ さとう あぶら ごまあぶら ごま こむぎこ	611 29.6 20.9 2.3	29.6 20.9 2.3		

※都合により献立を変更することがあります。

※卵不使用のマヨネーズを使用しています。そば、落花生は使用しません。

★10日 ミルメークはココア味が出ます。(ミルメークに乳・卵は含まれません。)

★29日 ミルメークはコーヒー味が出ます。(ミルメークに乳・卵は含まれません。)

※果物のアレルギーについて、献立名から判断の難しいデザートは、欄外に表記します。その他の食材、調味料は調理室手配表や商品規格書をご確認ください。

● 3日 アセロラゼリーにはりんごが含まれます。

◇野菜や肉などの産地は季節や納入業者によって変わりますが、今月使用のおもな食材の産地については下記のとおりです。◇

牛乳・・・千葉県 鶏肉・・・千葉県、北海道、岩手県、青森県、宮城県、鹿児島県、徳島県、新潟県 豚肉・・・千葉県  
 にんじん・・・千葉県、青森県、北海道、だいこん・・・北海道、青森県 ねぎ・・・千葉県、茨城県、秋田県、青森県、山形県、北海道  
 キャベツ・・・千葉県、群馬県、長野県、岩手県 きゅうり・・・千葉県、茨城県、群馬県、福島県、青森県 小松菜・・・千葉県、茨城県 たまねぎ・・・香川県、北海道  
 じゃがいも・・・千葉県、鹿児島県、北海道 ほうれん草・・・栃木県 さつまいも・・・千葉県、茨城県、静岡県 もやし・・・栃木県、群馬県

## 生活リズムのとのえ方

早起き、早寝をす

夜ふかしや朝寝坊などは、日中の体調不良や脳の働きにも影響を与えます。早起き、早寝を心がけましょう。

朝の光を浴びる

朝の光を浴びると、わたしたちに備わっている生体時計を地球の1日24時間周期に合わせることができま

規則正しく食事をとる

1日3回の食事をきちんととり、朝食は決まった時間にとること、1日のリズムがつかりやすくなります。

日中は活動的に過ごす

日中は、なるべく外に出て、活動的に過ごすこと、夜によく眠ることができま

## 体内時計とは

わたしたちは、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」を持っています。ヒトの体内時計の周期は24時間より少し長く、1日(24時間)とは、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。

右記QRコードで、毎日の献立表をご確認いただけます。

毎日の給食の写真はこちらから  
当月・前月の写真もご覧いただけます。

9月1日は  
**防災の日**