

月	火	水	木	金
		4 エネルギー 791kcal タンパク質 35.4g 脂質 18.0g	5 897kcal 23.9g 24.0g	6 823kcal 30.3g 18.7g
<p>防災の日</p> <p>防災の日は、「広く国民が台風、高潮、津波、地震等の災害についての認識を深め、これに対処する心構えを準備する日」です。 1923年(大正12)年9月1日に発生した関東大震災にちなんで、この日を含む1週間が防災週間とされ全国各地で避難訓練などが行われます。</p> <p>災害時の食事について注目されているのが「ローリングストック法」という方法です。 普段から少し多めに食材や加工品を買っておいて、使ったら使った分だけ新しく買い足していきます。</p> <p>こうすることで、常に一定量の食料を家に備蓄しておくことができます。</p> <p>9月1日は防災の日</p>		<p>〔ご飯〕</p> <p>〔煮赤椀〕</p> <p>豚肉 突きこんにやく 大根 ごぼう 青ねぎ しょうゆ 削り節</p> <p>〔鯖のマヨネーズ焼き〕</p> <p>鯖 人参 ノンエッグマヨネーズ パプリカ粉</p> <p>〔塩ポン酢和え〕</p> <p>白菜 ほうれん草 ゆず汁 すだち汁</p> <p>〔金時豆の甘露煮〕</p> <p>金時豆</p>	<p>〔キーマカレー〕</p> <p>白米、発芽玄米 牛ミンチ じゃがいも 玉ねぎ、人参 にんにく、しょうが りんごピューレ カレールウ トマトケチャップ プルーンピューレ ウスターソース しょうゆ、カレー粉 鶏がら、豚骨</p> <p>〔夏野菜のレモンマリネ〕</p> <p>かぼちゃ きゅうり 赤玉ねぎ レモン汁 しょうゆ 穀物酢</p> <p>〔洋梨〕</p> <p>洋梨缶</p>	<p>〔ご飯〕</p> <p>〔豚じゃが〕</p> <p>豚肉 糸こんにやく じゃがいも 玉ねぎ 人参 グリーンピース しょうゆ 削り節</p> <p>〔和え物〕</p> <p>小松菜 えのきたけ しょうゆ 〔キムチたくあん〕 白菜キムチ 刻みたくあん 白ごま しょうゆ ごま油</p> <p>〔焼きししゃも〕</p> <p>カラフトししゃも</p>

9 813kcal 28.6g 24.7g	10 851kcal 26.6g 25.3g	11 814kcal 32.0g 20.0g	12 799kcal 27.0g 17.7g	13 870kcal 28.1g 20.1g
<p>〔セルフピビンパ〕</p> <p>・玄米入りご飯 ・牛肉の炒め物 牛肉 にんにく しょうゆ オイスターソース トウバンジャン ・ナムル もやし チンゲン菜 赤ピーマン しょうゆ、ごま油</p> <p>〔わかめスープ〕</p> <p>豚肉 白菜 人参 しめじ 干しわかめ しょうゆ 鶏がら 〔フルーツゼリー〕 フルーツゼリー缶</p>	<p>〔ご飯〕</p> <p>〔マゼドアンスープ〕</p> <p>フランスフルト じゃがいも 人参 玉ねぎ さやいんげん しょうゆ 鶏がら 〔'ハイト'パンプキン〕 ツナ かぼちゃ ナチュラルチーズ</p> <p>〔イタリアンサラダ〕</p> <p>レタス 水菜 ホールコーン しょうゆ 穀物酢 ハーブミックス 〔ココアーモンド〕 アーモンド ココア</p>	<p>〔さつまいもご飯〕</p> <p>白米 黒米 さつまいも</p> <p>〔すまし汁〕</p> <p>ちらしかまぼこ 白菜 青ねぎ しょうゆ 削り節</p> <p>〔豚肉の辛子じょうゆ〕</p> <p>豚肉 でんぷん しょうゆ 辛し粉 〔きんぴらごぼう〕 鶏ミンチ ごぼう 人参 さやいんげん しょうゆ ごま油</p>	<p>〔ご飯〕</p> <p>〔八宝菜〕</p> <p>なると、豚肉 白菜、玉ねぎ 人参 チンゲン菜 たけのこ しょうが でんぷん しょうゆ オイスターソース ごま油 鶏ガラスープ</p> <p>〔蒸しえびしゅうまい〕</p> <p>〔ごま塩きゅうり〕</p> <p>きゅうり 黒ごま ごま油 一味とうがらし</p> <p>〔巨峰〕</p>	<p>〔ご飯〕</p> <p>〔塩糍入り豚汁〕</p> <p>豚肉 もやし 人参 しめじ 青ねぎ 塩糍 赤みそ 白みそ 削り節</p> <p>〔里芋コロッケ〕</p> <p>揚げ油</p> <p>〔おおか和え〕</p> <p>花鰹 大阪しるな 大根 しょうゆ</p> <p>〔みたらし団子〕</p> <p>白玉団子 でんぷん しょうゆ</p>

16 敬老の日	17 945kcal 25.9g 28.0g	18 791kcal 34.8g 18.3g	19 782kcal 32.7g 15.5g	20 781kcal 39.0g 28.3g
<p>どの日の献立にも牛乳(200cc)が付きませんが、この表では、省略しています。</p> <p>和風のだしは削り節(鯖・鰯)とだし昆布で、洋風のスープは鶏がらまたは豚骨でとっています。</p>	<p>〔ビーフストロガノフ〕</p> <p>ライス 白米、発芽玄米 牛肉、玉ねぎ 人参、マッシュルーム さやいんげん にんにく 米粉ハヤシルウ 米粉ブラウルウ ウスターソース しょうゆ 濃厚ソース 鶏がら、豚骨</p> <p>〔オリヴィエサラダ〕</p> <p>ハム じゃがいも きゅうり ホールコーン ノンエッグマヨネーズ (小袋) 〔シャルロットカ〕 ケーキミックス りんご (シロップ漬け) 牛乳 粉砂糖</p>	<p>〔ご飯〕</p> <p>〔鶏すき〕</p> <p>鶏肉 焼き豆腐 糸こんにやく 玉ねぎ 白菜 ごぼう 白ねぎ しょうゆ</p> <p>〔ほっけの一夜干し〕</p> <p>ほっけ</p> <p>〔香味和え〕</p> <p>大阪しるな 人参 しょうゆ ゆず汁 〔ひじきふりかけ〕 粉鰹 しょうが ひじき 白ごま しょうゆ</p>	<p>〔ご飯〕</p> <p>〔中華スープ〕</p> <p>貝柱 もやし 人参 チンゲン菜 しょうゆ ごま油 鶏がら</p> <p>〔豚キムチ〕</p> <p>豚肉 白菜キムチ 白菜 にら しょうゆ オイスターソース 〔大学いも〕 さつまいも 水あめ しょうゆ 穀物酢</p>	<p>〔肉みそうどん〕</p> <p>うどん 豚ミンチ、豚肉 玉ねぎ、人参 にら、たけのこ にんにく、しょうが 干しいたけ でんぷん 赤みそ テンメンジャン しょうゆ トウバンジャン ごま油</p> <p>〔鮭の塩焼き〕</p> <p>鮭</p> <p>〔小松菜の甘酢〕</p> <p>小松菜 れんこん しょうゆ 穀物酢</p> <p>〔レモンゼリー〕</p>

23 秋分の日	24 883kcal 37.5g 25.5g	25 824kcal 35.2g 21.6g	26 881kcal 28.6g 39.9g	27 785kcal 28.8g 16.0g
	<p>〔ご飯〕</p> <p>〔麻婆豆腐〕</p> <p>豚ミンチ 豆腐 玉ねぎ、青ねぎ たけのこ しょうが 干しいたけ でんぷん 信州みそ 八丁みそ しょうゆ、ごま油 トウバンジャン</p> <p>〔鶏肉の中華香味だれ〕</p> <p>鶏肉 しょうが でんぷん しょうゆ 〔パンサンスー〕 もやし きゅうり 人参 しょうゆ 穀物酢 ごま油</p>	<p>〔玄米入りご飯〕</p> <p>〔のっぺい汁〕</p> <p>油揚げ 里いも 大根 人参 青ねぎ でんぷん しょうゆ ごま油 削り節</p> <p>〔お好みちくわ〕</p> <p>ちくわ 粉鰹 ノンエッグマヨネーズ 濃厚ソース 青のり 〔しろなお浸し〕 大阪しるな えのきたけ しょうゆ 〔肉そぼろ〕 豚ミンチ、人参 しょうが、しょうゆ</p>	<p>〔ロールパン〕</p> <p>〔かぼちゃのクリームシュー〕</p> <p>鶏肉、かぼちゃ 玉ねぎ、パセリ 米粉、牛乳 バター、生クリーム 鶏がら</p> <p>〔焼きウインナー〕</p> <p>ウインナー でんぷん トマトケチャップ ウスターソース</p> <p>〔オニオントレッシングのサラダ〕</p> <p>ほうれん草 キャベツ ホールコーン 玉ねぎ しょうゆ 穀物酢 じゃがいも</p>	<p>〔ご飯〕</p> <p>〔冬瓜の中華煮〕</p> <p>ミートボール 春雨 冬瓜 チンゲン菜 人参 干しいたけ でんぷん しょうゆ ごま油 鶏ガラスープ</p> <p>〔海鮮焼き〕</p> <p>いか えび 〔切干し大根のナムル〕 小松菜 きりぼし 切干し大根 赤ピーマン しょうゆ ごま油 〔ナタ・デ・ココフルーツ〕 ナタ・デ・ココ ももかん 桃缶</p>

30 930kcal 32.0g 29.9g

〔ご飯〕

〔赤だし〕

油揚げ
白菜
青ねぎ
なめこ
赤みそ
八丁みそ
削り節

〔鶏肉と野菜の揚げ浸し〕

鶏肉
なす
人参
青ピーマン
しょうが
でんぷん
しょうゆ
揚げ油

〔冷凍みかん〕

体育大会にむけて

健康的な生活リズムを考えよう

厳しい残暑が続く中、ついに体育大会の練習がはじまります。生活リズムを整えるために、早起きをして朝の光を浴び、しっかりと朝ごはんを食べることが必要です。また、元気に過ごすためには、睡眠も大切です。早めに寝るように心がけましょう。十分な睡眠は脳の発達にも欠かせません。

早起き 早起きをして朝の光を浴びると、体内時計がきちんと働いて24時間の周期に調整されます。朝寝坊をしていると生活リズムが崩れてしまいます。

朝ごはん 朝ごはんは元気に1日をスタートさせるためにとても大切な食事です。主菜と副菜を組み合わせて食べるのが理想的です。

早寝 睡眠中には成長ホルモンの分泌や記憶の整理などが行われます。夜遅くまで起きていると、睡眠不足になって翌日の体調にも影響します。十分な睡眠時間をとるためにも早寝が必要です。

生活リズムをととのえる! 早起き・早寝・朝ごはん

毎日食べる

早起き

朝ごはん

授業

運動

夕食

早寝

しっかり体を動かす

寝る時間

覚醒時間

その日あったことを話す

寝る時間

毎日食べる

早起き

朝ごはん

授業

運動

夕食

早寝

しっかり体を動かす

寝る時間

覚醒時間

その日あったことを話す

寝る時間