

9月 こんだてよていひょう



三島市立坂小学校

*印は多くふくまれる栄養素をあらわしています。

ひにち	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき					エネルギー (kcal) たんぱく しつ(g)
		<きいろのなかま> おもにエネルギーのもとになる		<あかのなかま> おもにからだをつくる		<みどりのなかま> おもにからだのちょうしをととのえる	
		*炭水化物 <small>たんすいかぶつ</small>	*脂質 <small>しつ</small>	*たんぱく質 <small>たんぱく</small>	*無機質 <small>むきしつ</small>	*ビタミン・無機質 <small>むきしつ</small>	
1日 (金)	ぎゅうにゅう むぎいりごはん マーボー豆腐 じゃがいものちゅうかサラダ みかんゼリー	こめ・むぎ さとう・でんぷん じゃがいも・さとう さとう	あぶら ごまあぶら	ぶたにく・だいず・とうふ・みそ	ぎゅうにゅう 防災の日 しょうが・にんにく・たまねぎ・ほししいたけ・たけのこ・にんじん・はねぎ にんじん・きゅうり みかんかじゅう	622 22.3	
4日 (月)	ぎゅうにゅう やきにくどん(むぎいりごはん) (ぐ) はるさめスープ	こめ・むぎ さとう はるさめ	あぶら・ごま・ごまあぶら ごまあぶら	ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん・キャベツ にんじん・たまねぎ・はねぎ	541 23.1	
5日 (火)	ぎゅうにゅう わかめごはん かぼちゃのそぼろに みそしる くだもの	こめ・むぎ じゃがいも・さとう・でんぷん	あぶら	とりにく あぶらあげ・とうふ・みそ	ぎゅうにゅう わかめ しょうが・かぼちゃ・たまねぎ・にんじん・さやいんげん キャベツ・オクラ なし	632 19.4	
6日 (水)	ぎゅうにゅう ハヤシライス(むぎいりごはん) (ルウ) こんにやくサラダ	こめ・むぎ こむぎこ・じゃがいも サラダこんにやく・さとう	バター・あぶら ごまあぶら	ぶたにく	ぎゅうにゅう スキムミルク・こなチーズ しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん・トマト・グリーンピース キャベツ・きゅうり	578 18.5	
7日 (木)	ぎゅうにゅう むぎいりごはん きびなごフライ ひじきのいために みそしる	こめ・むぎ パンこ・こむぎこ・でんぷん・さとう	あぶら	きびなご・だいずこ だいず・あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう ひじき わかめ にんじん・さやいんげん えのき・はねぎ	553 20.4	
8日 (金)	ぎゅうにゅう とうもろこしごはん はるまき ちゅうかいため ワンタンスープ	こめ・むぎ こむぎこ・はるさめ ワンタンのかわ	だいずあぶら・あぶら ごまあぶら ごまあぶら	ぶたにく・だいず ベーコン	ぎゅうにゅう コーン キャベツ・たまねぎ・にんじん・たけのこ・にら・ほししいたけ・にんにく たけのこ・キャベツ・チンゲンサイ にんじん・はくさい・はねぎ	566 17.2	
11日 (月)	ぎゅうにゅう しよくパン ポテトグラタン やさいスープ アップルコンポート	こむぎこ・さとう こむぎこ・じゃがいも さとう	ショートニング バター	ウインナー ベーコン	ぎゅうにゅう スキムミルク ぎゅうにゅう・チーズ たまねぎ・コーン たまねぎ・にんじん・キャベツ・パセリ りんご	564 21.6	
12日 (火)	ぎゅうにゅう ごもくたきこみごはん いわしのうめに ごまあえ かきたまじる	こめ・むぎ・こんにやく さとう・でんぷん さとう でんぷん	ごま	とりにく いわし たまご・とうふ	ぎゅうにゅう にんじん・ほししいたけ・さやいんげん うめ ほうれんそう・キャベツ えのき・はねぎ	573 27.0	
13日 (水)	ぎゅうにゅう ちゅうかどん(むぎいりごはん) (ぐ) ビーンズサラダ	こめ・むぎ でんぷん さとう	あぶら・ごまあぶら ごまあぶら	ぶたにく・かまぼこ だいず	ぎゅうにゅう にんじん・たまねぎ・ほししいたけ・はくさい・たけのこ キャベツ・きゅうり・えだまめ・コーン	557 23.3	
14日 (木)	ぎゅうにゅう むぎいりごはん さばのカレーチーズやき こまつなのびたし みそしる	こめ・むぎ さとう	あぶら・ごまあぶら・ごま バター	さば みそ	ぎゅうにゅう こなチーズ わかめ こまつな・にんじん・しめじ だいこん・はねぎ	536 25.5	
15日 (金)	ぎゅうにゅう みそラーメン(ちゅうかめん) (しる) ぎょうざ エリンギソテー アーモンドフィッシュ	こむぎこ でんぷん・こむぎこ・さとう さとう	あぶら・ごまあぶら・ごま バター	ぶたにく・なると・みそ ぶたにく かたくちいわし	ぎゅうにゅう しょうが・にんにく・にんじん・キャベツ・もやし・コーン・はねぎ キャベツ・たまねぎ・にら・しょうが エリンギ・チンゲンサイ	615 26.6	

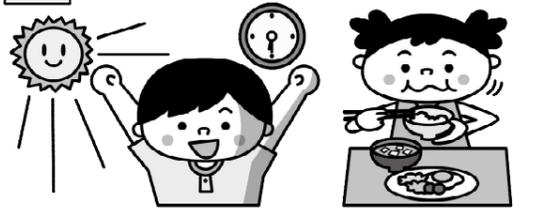


生活リズム 乱れていませんか?



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と食べることの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。



19日から29日は、裏面をみてください。



ひにち	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき					エネルギー (kcal) たんぱく しつ(g)	
		<きいろのなかま>		<あかのなかま>		<みどりのなかま>		
		おもにエネルギーのもとになる		おもにからだをつくる		おもにからだのちょうしをととのえる		
		たんずいぶつ *炭水化物	しつ *脂質	しつ *たんぱく質	むかしつ *無機質	むかしつ *ビタミン・無機質		
19日 (火)	ぎゅうにゅう むぎいりごはん さかなのレモンしょうゆあえ おひたし みそしる					ぎゅうにゅう		569 25.1
20日 (水)	ぎゅうにゅう ひじきごはん やきつくね きんぴら みそしる					ぎゅうにゅう ひじき	レモンかじゅう・ねぶかねぎ こまつな・キャベツ・コーン えのき・だいこん・はねぎ	565 22.4
21日 (木)	ぎゅうにゅう むぎいりごはん オムレツ マッシュルームソース コーンポテト やさいスープ					ぎゅうにゅう	たまねぎ・にんじん マッシュルーム・トマト コーン たまねぎ・にんじん・キャベツ・パセリ	587 21.5
ふるさと給食の日 22日 (金)	ぎゅうにゅう むぎいりごはん さといもみしまコロッケ やさいソテー とんじる					ぎゅうにゅう	にんじん・キャベツ・コーン ごぼう・にんじん・だいこん・はねぎ	597 18.5
25日 (月)	ぎゅうにゅう むぎいりごはん チンジャオロース ちゅうかコーンスープ					ぎゅうにゅう	にんにく・しょうが・たけのこ・ピーマン きくらげ・コーン・はねぎ	616 24.4
26日 (火)	ぎゅうにゅう 2しよくだん(むぎいりごはん) (ツナそぼろ) (いりたまご) わかめスープ					ぎゅうにゅう	にんじん・ほししいたけ・たまねぎ・グリーンピース にんじん・たまねぎ・にら	582 25.9
27日 (水)	ぎゅうにゅう むぎいりごはん ぶりフライ むしキャベツ ごまソース ぐだくさんじる					ぎゅうにゅう	キャベツ ごぼう・にんじん・だいこん・はねぎ	661 24.0
28日 (木)	ぎゅうにゅう カレーライス(むぎいりごはん) (ルウ) ヨーグルトあえ					ぎゅうにゅう	しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん・グリーンピース みかんかん・パインかん・ももかん・りんご	620 19.1
お月見 29日 (金)	ぎゅうにゅう むぎいりごはん うさちゃんハンバーグ ケチャップソース やさいソテー げんまいだんごじる おつきみゼリー					ぎゅうにゅう	たまねぎ・トマト・しょうが・にんにく トマト キャベツ・ほうれんそう・コーン ごぼう・にんじん・だいこん・はねぎ みかんかじゅう・ブルーベリーかじゅう	637 22.1

今月の給食は20回の予定です。仕入れの関係で献立を変更する場合があります。
献立変更に伴い、アレルギー対応が必要となる児童には個別に連絡します。

☆お知らせ☆

- ・9月22日 「ふるさと給食の日」です。三島産の里芋を使用したコロッケが出ます。
- ・9月29日 十五夜にちなんで、「おつきみこんだて」です。おたのしみに♪

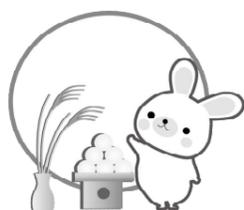
☆坂地区の生産者さんが届けてくださる野菜☆

- ・じゃがいも(後藤さん)



十五夜とは？

十五夜とは、旧暦の8月15日の夜の事です。昔は、7月から9月を秋としていたので、秋の真ん中に出る満月という意味から、「中秋の名月」と呼ぶようになりました。すすきを飾り、月見団子や里芋など、秋の収穫物をお供えして月見をする習慣があります。今年の十五夜は9月29日です。



★十五夜におそなえする物★

お月見団子

まんまるのお団子は満月の象徴と言われています。高く積み上げるのは月まで届くように・・・という願いが込められているそうです。団子の数は十五夜にちなんで15個が一般的です。

すすき

すすきは、実りを迎える稲穂に見立てられたものです。災いなどから収穫物を守り、翌年の豊作を願う意味が込められています。お月さまから神様を迎えるための目印とも言われています。

芋

芋をお供えするには、芋類の収穫を祝い、収穫に感謝する意味が込められています。中秋の名月は「芋名月」とも呼ばれます。

