

9月こんだてよていひょう

ひ に ち	よ う び	こんだてめい	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食品	<あかのなかま> おもに体をつくるもとになる食品	<みどりのなかま> おもに体の調子を整えるもとになる食品	
1	月	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		583 26.2
		むぎいりごはん	こめ・むぎ			
		こまつなぶたどん	でんぶん・あぶら・さとう・こんにゃく	ぶたにく	にんにく・しょうが・たまねぎ・たけのこ こまつな	
		みそしる	じゃがいも	みそ・わかめ	えのきたけ・はねぎ	
		ソフトクリームヨーグルト		ヨーグルト		
2	火	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		654 18.5
		カレーごはん	こめ・むぎ・あぶら			
		なつやさいカレー	あぶら・じゃがいも・カレールウ	ぶたにく・だっしふんにゅう・こなチーズ	しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん かぼちゃ・なす・トマト・グリーンピース	
		フルーツジュレ	アセロラジュレ		ももかん・りんごかん・パインかん・みかんかん なし	
3	水	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		651 29.9
		ちゅうかめん	こむぎこ			
		ジャージャーめん	あぶら・でんぶん・ごまあぶら・さとう	ぶたにく・みそ	しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん たけのこ・ほししいたけ・はねぎ	
		あげぎょうざ	こむぎこ	ぶたにく	キャベツ・たまねぎ・にら	
		ちゅうかサラダ	さとう・ごまあぶら		キャベツ・きゅうり・にんじん	
		あじつきこざかな	さとう	かたくちいわし		
4	木	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		614 27.4
		むぎいりごはん	こめ・むぎ			
		とりのごまソース	さとう・ごま	とりにく	にんにく・しょうが・トマトピューレ	
		こふきいも	じゃがいも			
		みそしる		あぶらあげ・とうふ・みそ	こまつな	
5	金	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		618 29.5
		むぎいりごはん	こめ・むぎ			
		さばのにつけ	さとう	さば	しょうが	
		くきわかめのきんぴら	ごまあぶら・さとう・ごま	くきわかめ・さつまあげ	にんじん・さやいんげん	
		ぐだくさんじる	こんにゃく・じゃがいも	ぶたにく・とうふ・みそ	ごぼう・にんじん・だいこん・はねぎ	
8	月	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		555 18.5
		むぎいりごはん	こめ・むぎ			
		ハヤシライス	バター・こむぎこ・あぶら・じゃがいも	ぶたにく・こなチーズ・だっしふんにゅう	しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん・トマトかん グリーンピース	
		こんにゃくサラダ	ごまあぶら・さとう・こんにゃく		キャベツ・きゅうり・にんじん	
9	火	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		567 24.8
		むぎいりごはん	こめ・むぎ			
		にくじゃが	さとう・こんにゃく・じゃがいも・あぶら	ぶたにく	たまねぎ・にんじん・グリーンピース	
		みそしる		とうふ・あぶらあげ・みそ	キャベツ・こまつな	
10	水	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		590 27.9
		むぎいりごはん	こめ・むぎ			
		なまあげのごもくに	あぶら・さとう・でんぶん	ぶたにく・なまあげ・みそ	しょうが・ほししいたけ・にんじん・グリーンピース とうもろこし	
		みそしる	じゃがいも	わかめ・みそ	はねぎ	
11	木	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		567 24.6
		ひじきごはん	こめ・むぎ	とりにく・ひじき	にんじん・ほししいたけ・グリーンピース	
		ししゃもフライ(あおさ)	パンこ・あぶら・でんぶん	カラフトししゃも・あおさこ		
		きりぼしだいこんと ぶたにくのいためもの	あぶら	ぶたにく・さつまあげ	きりぼしだいこん・キャベツ・にんじん・もやし	
		すましじる		かまぼこ・とうふ	えのきたけ・はねぎ	
12	金	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		563 21.0
		チキンライス	こめ・むぎ・あぶら	とりにく	たまねぎ・マッシュルーム・グリーンピース	
		ジャーマンポテト	じゃがいも・あぶら	ベーコン	たまねぎ	
		キャベツのスープ		ポークウインナー	たまねぎ・キャベツ・にんじん・パセリ	
		ファイバーヨーグルト		ヨーグルト		

☆10日（水）・・・4年生は校外学習のため給食がありません。

夏休み明け 生活リズムをととのえよう

朝日を浴びる


朝食を食べる



生活リズムをととのえるためには、わたしたちの体にある「体内時計」を、1日24時間の周期に合わせて、調整することが大切です。調整するためには、朝日を浴びることと、朝食を食べることがよいといわれています。生活リズムをととのえて、元気に過ごしましょう。

保護者のみなさまへ

成長期の子どもたちにとって、規則正しい生活を送ることは、とても大切です。特に、早起き・早寝をして朝ごはんを食べることは、生活リズムをととのえるために重要です。子どもたちから、これらの習慣がつくように、家族で協力しましょう。



9月1日は防災の日

食料の備蓄は定期的に確認しましょう

災害に備えて食料を備蓄することはとても大切です。備蓄品は定期的に確認しましょう。缶詰、レトルト食品などを備蓄しておき、賞味期限を見ながら普段の生活で食べて、買い足すようにすると無理なく備蓄できます。

