



日	曜日	献立名	主な食品と働き						エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
			主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる			
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
25	水	<給食再開！準備物をわすれずに> わかめごはん 牛乳 鶏肉とうすら卵のさっぱり煮 みそ汁 冷凍みかん	鶏肉 うすら卵 豆腐 油揚げ	わかめ 牛乳	にんじん	ごぼう しょうが にんにく ねぎ えのきだけ みかん	ごはん 砂糖 じゃがいも	油	832	33.4
26	木	麦ごはん 牛乳 ハヤシシチュー キャベツとコーンのソテー ヨーグルト	豚肉 ベーコン	牛乳 チーズ ヨーグルト	にんじん	たまねぎ マッシュルーム キャベツ とうもろこし	ごはん おおむぎ じゃがいも	バター	871	30.2
27	金	背割りコッペパン 牛乳 チリコンカン フライドパン 卵スープ	豚肉 大豆 卵	牛乳 チーズ	かぼちゃ にんじん パセリ	たまねぎ にんにく とうもろこし	パン 砂糖	油	820	33.6
30	月	振替休業日								
31	火	<野菜(831)の日> 小ミルクパン 牛乳 夏野菜のスパゲッティ コンソメスープ 冷凍パイナップル	豚肉 ベーコン うすら卵	牛乳 チーズ	パプリカ にんじん トマト(缶) パセリ	なす スズキーニ たまねぎ にんにく セロリー キャベツ えのきだけ パイナップル	パン スパゲッティ 砂糖	油	858	31.2

- ※ はしやスプーン、ランチョンマットは毎日清潔なものを忘れずに用意しましょう。
- ※ 献立内容は変更することがあります。
- ※ 給食当番は、毎週、使用した白衣と帽子・給食袋を週末に持ち帰りますので、洗濯をして次週始めに持ってくるようお願いいたします。

生徒一人一回あたりの学校給食摂取基準  
 ・エネルギー 830 kcal  
 ・たんぱく質 27～41.5 g

◆ 今月の給食目標 ◆ ・生活リズムを整えよう。 ・運動と栄養について考えよう。



## 生活リズムを整えましょう



### ☆ 夏休み明けの体の生活リズムを整えるためにできること

夏休みが終わり、学校が再開しました。夏バテなどにならず、元気に過ごせていましたか？まだまだ体が夏休みモードで、調子が戻らないという人もいるかもしれません。休み中に乱れてしまった生活リズムを整えるためには、早寝・早起き・朝ご飯が大切です。朝ご飯を決まった時間に摂ることで、1日の生活リズムが作りやすくなります。ぜひ食べて登校するようにしましょう。



- 毎日、朝ごはんを食べる。
- 早起きをして、朝の光を浴びる。
- 毎日、ほぼ決まった時間に起きる。
- 1日3食を、決まった時間に食べる。
- 日中は、できるだけたくさんの光を浴びる。
- 夜は、あまり明るい光を浴びないようにする。
- 寝る前までテレビを見ていたり、パソコンや携帯電話、スマートフォンなどを使用したりしないようにする。
- 寝る時は、部屋を真っ暗にして眠る。



## 野菜をしっかり食べましょう

普段から野菜をしっかり食べていますか？野菜には、ビタミンや無機質（カリウム、カルシウム、鉄など）や食物繊維が多く含まれています。体内では、おもに体の調子を整えてくれる働きがあるので、不足しないように色々な野菜を意識して摂りましょう。



給食にも色々な野菜を取り入れています！