

ひ	よう	しゅしょく	ぎゅう にゅう	おかず	ざいりょう				エネルギー (kcal) 上段：小 下段：中	ひとくちメモ	
					ねつやちからになる（きいろ）	ちやにくやほねになる（あか）	からだのちやうしをとのえる（みどり）	ちやうみりょう ほか			
28	きん	前前後半開始日（給食はありません）								～米や餅を大切に～	
31	げつ	むぎごはん		トマトマロー フルーツカクテル	こめ むぎ さとう ごまあぶら でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ だいず みそ	しょうが たまねぎ にんじん ねぎ みかん バイン おうとう にんにく トマト	しょうゆ さけ とりガラスープ	629	一年を通して、神様や先祖様に お米やお餅をお供えする行事があり ます。秋のお彼岸に作られるのは、 「おはぎ」です。秋分の日を中心 に、その前後3日ずつを合わせた 7日間を秋のお彼岸と言いま す。おはぎは、あんこでお米を包 んだ食べ物です。秋に萩の花が咲 くことから、「おはぎ」と呼ばれ ています。 17日は「お彼岸立」です。精 進料理のけんちん汁や、魚のすり 身で作ったしんじょうに、野菜あ んをかける料理を作ります。小さ いおはぎもつきまでするので、おたの しみに☆	
1	か	防災の日 ミルクパン		カレー風肉じゃが ひじきと切干大根のサラダ ミニももゼリー	パン あぶら じゃがいも さとう しらたき こま ももゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき ツナ	しょうが にんにく たまねぎ えだまめ にんじん きりぼしだいこん きゅうり コーン	カレー粉 さけ みりん コンソメ しょうゆ す	826		
2	すい	むぎごはん		とうふのみそ汁 いろどりやさいのたまごやき ナムル	こめ むぎ じゃがいも こま ごまあぶら	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ みそ わかめ たまごやき	にんじん えのきたけ ねぎ もやし きゅうり	だしiriこす しょうゆ みりん	649		
3	もく	むぎごはん		牛肉とごぼうのうまに アーモンドあえ しおのり	こめ むぎ じゃがいも さとう こんにやく あぶら アーモンド	ぎゅうにゅう ぎゅうにく だいず てんぷら のり	しょうが ごぼう にんじん たまねぎ いんげん きゅうり アスパラガス キャベツ コーン	さけ しょうゆ みりん す こしょう	794		
4	きん	コッパパン		ラビオリスープ さかなのオーロラソースがらめ	パン ラビオリ あぶら アーモンド ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう たら とりレバー	にんじん たまねぎ コーン えだまめ えのきたけ チンゲンサイ	チキンフイコン コンソメ 白ワイン しょうゆ ケチャップ	588		
7	げつ	かみかみデー キムたくごはん		いもちもち まぐろカツ きゅうりのこんぶあえ	こめ こま ごまあぶら いもちも こんにやく あぶら	ぶたにく ぎゅうにゅう とり まぐろカツ しそこんぶ	たくあん はくさいキムチ ごぼう だいこん にんじん こまつな きゅうり	だしこんぶ だしかつお さけ しょうゆ みりん トウバンジャン	772		
8	か	にんじんパン		パリパリ焼きそば お豆とわかめのお豆腐サラダ	パン やきチャーめん でんぶん さとう ごまあぶら こま かつおぶし	ぎゅうにゅう ぶたにく いか かまぼこ とうふ わかめ ひよこまめ えんどうまめ 赤いんげんまめ	キャベツ にんじん たまねぎ チンゲンサイ しょうが にんにく もやし きくらげ きゅうり コーン レモンかじゅう	さけ 中華スープ しょうゆ にしょう オイスターソース チキンガラスープ 黒豆ドレッシング	591		
9	すい	むぎごはん		スーミータン 豚肉となすのみそいため	こめ むぎ でんぶん ごまあぶら あぶら つきこんにやく さとう こま	ぎゅうにゅう たまご とうふ ぶたにく あつあげ あかみそ	コーン にんじん たまねぎ しょうが チンゲンサイ きくらげ ピーマン にんにく ねぎ	チキンガラスープ しょうゆ しょうゆ オイスターソース トウバンジャン オイスターソース	792		
10	もく	やさしおデー むぎごはん		かぼちゃのみそ汁 さばカレーしょうゆ焼き キャベツのごま酢和え	こめ むぎ こま さとう	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ みそ さばカレーしょうゆづけ	かぼちゃ たまねぎ えのきたけ ねぎ キャベツ もやし にんじん	だしiriこす しょうゆ	587		
11	きん	カットいり まるパン		クリームシチュー 水田ごぼうのタレつくね コールスローサラダ	パン あぶら じゃがいも こめこ バター さとう ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう とり くに チーズ しろいんげんまめ なまクリーム 水田ごぼうのタレつくね	にんじん たまねぎ しめじ ブロッコリー キャベツ きゅうり レモンかじゅう	白ワイン しお こしょう チキンフイコン	769		
14	げつ	むぎごはん		めかぶのとうろみみそ汁 さんましょうが煮 わかめとかツナのごまだれ和え	こめ むぎ こま ねりこま さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ めかぶ さんましょうがに みそ ツナ わかめ	たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ キャベツ きゅうり	だしこんぶ だしかつお す しょうゆ	577		
15	か	ナン		キーマカレー フルーツヨーグルト	ナン あぶら じゃがいも オリゴとう	ぎゅうにゅう ぶたひきにく 牛ひきにく ひよこめ チーズ ヨーグルト なまクリーム	しょうが にんにく たまねぎ にんじん えだまめ トマト バイナップル りんご みかん もも	赤ワイン カレールウ ケチャップ ウスターソース しょうゆ	580		
16	すい	むぎごはん		マーボーはるさめ ささみとアスパラガスのちゅうかあえ	こめ むぎ はるさめ あぶら さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう とうふ だいず ぶたひきにく あかみそ ささみ きんしたまご	にんじん たまねぎ だけのこ しょうが にんにく しいたけ ねぎ きゅうり アスパラガス	さけ しょうゆ みりん チキンガラスープ トウバンジャン す	759		
17	もく	お彼岸 ゆかりごはん		けんちんじる 野菜あんかけしんじょう おはぎ	こめ むぎ こんにやく さといも さとう でんぶん おはぎ	ぎゅうにゅう とうふ かまぼこ やさしいしんじょう	ゆかり だいこん にんじん ねぎ ごぼう たまねぎ えのきたけ	だしこんぶ だしかつお しょうゆ みりん さけ	602		
18	きん	ふるさとくまさんデー 熊本県産 トマトパン		トマトスたっぷりスパゲティ ちくわとかいそうのサラダ	パン オリブオイル さとう スパゲティ バター ごまあぶら	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ しらすし ちくわ かいそう	たまねぎ アスパラガス しめじ トマト バジル キャベツ きゅうり にんじん	ケチャップ コンソメ ウスターソース しょうゆ す しょうゆ	838		
21	げつ	敬老の日								819	塩分の取りすぎは高血圧、心臓病 などの病気につながります。ま た、濃い味は素材の味をかき消し ます。健康のためにも素材の味を 楽しむためにも、うす味を心がけ ましょう。
22	か	国民の休日									
23	すい	秋分の日									
24	もく	十五夜 むぎごはん		お月さまだんごじる うさぎ型ハンバーグきのこソースかけ おつきみゼリー	こめ むぎ からいもだんご さとう ゼリー	ぎゅうにゅう かまぼこ とうふ わかめ ハンバーグ	だいこん にんじん しいたけ オクラ しめじ たまねぎ	だしこんぶ だしかつお しょうゆ さけ みりん ケチャップ 黒ワインウスターソース	561		
25	きん	カットいり まるパン		やさしいミルクスープ 熊本県産シラフライ てづくりタルタルソース	パン オリブオイル こめこ あぶら さとう ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ベーコン しろいんげんまめ なまクリーム シラフライ いりたまご	にんじん たまねぎ しめじ ほうれんそう コーン ピクルス パセリ レモンかじゅう	白ワイン チキンフイコン コンソメ こしょう しお	566		
28	げつ	さけわかめごはん (少なめ)		きつねうどん みそマヨネーズサラダ	こめ むぎ うどんめん さとう ノンエッグマヨネーズ	さけ わかめ ぎゅうにゅう あぶらあげ とり にかまぼこ だいず みそ ツナ	にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ キャベツ きゅうり コーン	だしこんぶ だしかつお さけ しょうゆ す	611		
29	か	世界あじめくり「オランダ」 か ひのくにパン		トマトコンソメスープ チーズポテト ミニワッフル	パン あぶら じゃがいも バター ワッフル	ぎゅうにゅう ミートボール ベーコン チーズ	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ ブロッコリー トマト バジル コーン えだまめ	赤ワイン コンソメ しょうゆ チキンフイコン ケチャップ しお こしょう	561		
30	すい	かみかみデー むぎごはん		もずくかきたまじる ししゅもフライ もやしのこまあえ	こめ むぎ でんぶん あぶら こま さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう たまご とうふ かまぼこ もずく ししゅもフライ	たまねぎ チンゲンサイ きゅうり もやし にんじん	だしこんぶ だしかつお さけ しょうゆ みりん	794		

※献立は、都合により変更になる場合があります。ご了承ください。

『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、体がだるかったり、勉強に集中できなかったり、なんとなく元気が出ないことがありますか？ 休み中の夜ふかしや不規則な食事などによって、生活リズムが乱れたことが関係しているかもしれません。そろそろ夏の疲れも出てくる時期です。残暑に負けず、元気に過ごすために「早寝・早起き・朝ごはん」で生活リズムを整えましょう。

朝の過ごし方を見直してみよう

①早起きする

家を出る1時間～1時間半前には起きて支度を始めましょう。朝日を浴びることで、すっきり目が覚め、生活リズムが整いやすくなります。



②朝ごはんを必ず食べる

朝ごはんは、眠っていたからだに頭（脳）を自覚めさせるスイッチのやくわりがあります。食欲がわかない人もいますが、果物やスープといった食べやすいものから取り入れ、少しずつ品数を増やして、栄養バランスを良くしていきましょう。



③トイレに行く

朝、トイレに行く習慣をつけると、便秘の予防につながり、一日をすっきりスタートすることができます。



地震や台風などの大きな災害が起こると、電気やガス、水道などのライフラインがとまってしまったり、お店で商品が買えなくなってしまうたりして、いつものように水や食べ物を手に入れることが難しくなります。いざという時に困らないように、家庭で水と食べ物を備えておくことと安心です。最低3日分、できれば1週間分を、家族の状況に合わせて用意し、定期的に見直すようにしましょう。



★主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスが整いやすくなります。



中学生は、今月まで大きい牛乳です。しっかりと飲んで、栄養、特にカルシウムをとって、元気に過ごしましょう。

