

日曜	こんだてめい	熱や力のもとになる (エネルギーになる) 黄(きーくん)	体をつくる (血・肉・骨になる) 赤(あかどん)	体の調子をととのえる (病気をふせく) 緑(みどりん)	エネルギー(kcal)たんはく質(g)脂質(g)塩分(g)	さんこう
5	ふじさわロールパン ポークビーンズ なし ぎゅうにゅう	パン あぶら じゃがいも さとう パター ごまぎこ	ぶたにく だいず きゅうにゅう	にんにく セロリ たまねぎ にんじん マッシュルーム なし	552 24.4 20.5 2.4	今日から2学期の給食が始まります。2学期も安全でおいしい
6	ドライカレー いんげんとじゃこのアーモンドあえ ぎゅうにゅう	こめ むぎ バター あぶら こむぎこ ごまあぶら さとう アーモンド ごま	ぶたにく いりだいず チーズ ちりめんじゃこ きゅうにゅう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん トマト なし パセリ さやいんげん	678 29.7 23.9 2.3	給食を提供してまいります。よろしくお願ひいたします。
7	ジャーマンポテトサンド(セルフ) コーンスープ れいとうみかん ぎゅうにゅう	パン あぶら じゃがいも かたくりこ	ベーコン きゅうにゅう とりにく たまご	たまねぎ パセリ にんじん コーン れいとうみかん	546 22.3 18.8 2.7	ジャーマンポテトはじゃがいもを60kg使用して作ります!
8	ごはん さけのしおやき きりぼしだいこんのごまあえ みそしる ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう ごま	さけ あぶら あげ みそ とうふ わかめ きゅうにゅう	きりぼしだいこん にんじん ごまつな たまねぎ えのきだけ ながねぎ	594 30.5 22.0 2.5	今日は久しぶりの食器3枚です。上手にはこぼす!
11	ジャンバラヤ まめとやさいのスープ れいとうみかん ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら じゃがいも マカロニ	ベーコン ウィンナー しろいんげん まめ きゅうにゅう	にんにく セロリ たまねぎ トマト ビーマン にんじん パセリ れいとうみかん	578 20.5 17.0 2.2	スープの豆は、色いんげん豆を使っています。
12	ジャージャーめん ラーパーツアイ ぎゅうにゅう	ホットラーメン あぶら ごまあぶら さとう かたくりこ	ぶたにく みそ きゅうにゅう	しょうが にんにく ながねぎ たまねぎ にんじん たけのこ さやいんげん はくさい	629 28.0 17.7 2.3	ラーパーツアイは、少し辛くて甘酸っぱい中華の即席漬物です。
13	ごはん ししゃものひもの ひじきのいりに さわにわん ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら さとう ごま かたくりこ	ししゃも とりにく ひじき だいず こむぎ どうろふ ぶたにく あぶら あげ きゅうにゅう	にんじん こんにやく ごぼう だいこん しらたき えのきだけ こねぎ	528 23.1 18.2 2.3	ししゃもは頭から尻尾まで食べられます。よくかんで食べよう!
14	あげパン ウィンナーとやさいのスープに バナナ ぎゅうにゅう	パン あぶら さとう じゃがいも	ベーコン ウィンナー ぎゅうにゅう	セロリ たまねぎ にんじん コーン キャベツ グリンピース パナナ	661 21.1 30.6 2.2	みんな大好き揚げパンの日です!
15	ちゅうかどん わかめとながねぎのスープ プルーン ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ ごま	ぶたにく うずら たまご あさり わかめ とうろふ きゅうにゅう	しょうが にんじん たまねぎ しめじ たけのこ ながねぎ さやいんげん プルーン	551 21.0 16.4 2.7	プルーンは種の仲間のお食べ物です。みどりはどんな歯ごたえをさるかわかるかな?
19	ごはん ふりかけ カレーにくじゃが みそしる ぎゅうにゅう	こめ むぎ ごま あぶら じゃがいも さとう	かつおぶし ちりめんじゃこのり ぶたにく だいず とうろふ あぶら あげ あさり みそ きゅうにゅう	にんじん たまねぎ グリンピース とうがん あおな ながねぎ	565 25.1 16.5 2.2	給食のふりかけは手作りです!
20	コンコンすし きゅうりのかおりつけ かきたまじる ぎゅうにゅう	こめ さとう ごま ごまあぶら かたくりこ	あぶら あげ とりにく とうろふ わかめ たまご きゅうにゅう	かんそう おおじそ きゅうり しょうが にんじん たまねぎ あおな	547 22.3 19.9 2.9	コンコンすしの名前は、きつねの大好物の油揚げから。
21	ぶどうパン メルルーサのマヨネーズやき ABCスープ パナナ ぎゅうにゅう	パン マヨネーズ じゃがいも マカロニ	メルルーサ ぶたにく きゅうにゅう	にんじん たまねぎ パセリ マッシュルーム コーン パナナ	599 30.2 18.5 2.6	メルルーサは白身の深海魚。さっぱりとしたお魚です。

日曜	こんだてめい	熱や力のもとになる (エネルギーになる) 黄(きーくん)	体をつくる (血・肉・骨になる) 赤(あかどん)	体の調子をととのえる (病気をふせく) 緑(みどりん)	エネルギー(kcal)たんはく質(g)脂質(g)塩分(g)	さんこう
22	ピピンバ ビーフンスープ れいとうみかん ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら アーモンド ごま ビーフン	きゅうにゅう みそ ぶたにく えび ぎゅうにゅう	にんにく しょうが ごぼう にんじん ちりめんじゃこ つな えのきだけ たら れいとうみかん	638 24.6 18.4 2.0	ピピンバには、徳田えいい、アーモンドとごまが入っています。
25	じゃこごはん チキンチキンごぼう いらたまじる ぎゅうにゅう	こめ むぎ ごま さとう かたくりこ あぶら	ちりめんじゃこ とりにく とうろふ たまご きゅうにゅう	しょうが ごぼう にんじん えだまめ いら	622 26.3 22.1 2.4	じゃこごはんには、骨や歯に必要なカルシウムがたっぷりです。
26	ソフトめんミートソース バイクドポテト れいとうみかん ぎゅうにゅう	ソフトめん あぶら さとう じゃがいも オリブオイル	ぶたにく いりだいず たら ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ キャベツ トマト れいとうみかん	655 26.1 16.5 2.3	大人気のミートソース! 今日のミートソースはおから入りです。
27	ごはん やきのり たちうおのこうみソースかけ ゆでやさい わかめスープ ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう ごまあぶら ごま	のり たちうお とりにく わかめ きゅうにゅう	にんにく しょうが こねぎ キャベツ にんじん たまねぎ たけのこ あおな	567 24.5 22.8 2.0	太刀魚は銀色で、刀のように長く平たい魚です。見たことあるかな?
28	くろパン マカロニグラタン キャベツとベーコンのソテー バナナ ぎゅうにゅう	パン あぶら バター ごまぎこ マカロニ パン	ベーコン とりにく しろいんげん まめ きゅうにゅう えび チーズ	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ キャベツ パナナ	679 28.8 23.6 2.7	大人気のグラタン。今日はマカロニグラタンです。
29	さつまいもごはん いりどり みたらしだんご ぎゅうにゅう	こめ むぎ さつまいも ごま あぶら さとう だんごか たくりこ	とりにく だいず きゅうにゅう	しょうが ごぼう にんじん たけのこ こんにやく さやいんげん	662 23.5 17.2 2.2	今日は十五夜麻立です! お月様が見えるといいですね。

夏休み明け 生活リズムをととのえよう


あさひ

朝日を浴びる

あさひ

朝食を食べる

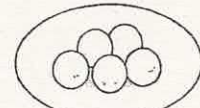
生活リズムをととのえるためには、わたしたちの体にある「体内時計」を、1日24時間の周期に合わせて、調整することが大切です。調整するためには、朝日を浴びることと、朝食を食べることがよいといわれています。生活リズムをととのえて、元気に過ごしましょう。




ちいさ 地域によって違う

つきみ 月見だんご

かんとうふう 関東風






ちが 地域によって違う

つきみ 月見だんご

かんさいふう 関西風



つきみ ととき ぜんか つきみ 月見だんごの形は、地域によって違います。関東風は、お月さまのような丸い形をしています。関西風は、両端をとがらせ、あんこがまいてあります。秋の夜空に浮かぶ美しい月と、月見だんごを楽しんでみませんか。