

日	こんだてめい	揚げ物の もつになる (エスニック になる)	体をつくる (油・肉・骨 になる)	体の調子を ととのえる (調気をととのえ)	さんこう
4	ドライカレー キャベツとコーンのソテー ぎょうにゅう	ドライカレー キャベツ チーズ	キャベツ コーン	しょうがにんにくたまご にんにく トマト レーズン パセリ キャベツ コーン	574 256 186 18
5	ジャーマンポテトサンド コーンスープ バナナ ぎょうにゅう	ジャーマンポテト コーン	ポテト コーン	たまねぎ パセリ にんにく コーン パナナ	570 232 195 27
6	じゃこごはん チキンチキンごぼう にらたまスープ ぎょうにゅう	じゃこ チキン ごぼう	じゃこ チキン ごぼう	かんとん じゃこ ごぼう にんにく たまねぎ	599 262 222 23
9	ごはん ふりかけ とりにくとだいずのうまみ みそしる ぎょうにゅう	ごはん ふりかけ みそ	とり だいず	にんにく たまねぎ しょうが にんにく ごぼう にんにく ごぼう	547 277 165 22
10	ふじさわロールパン ポークビーンズ なし ぎょうにゅう	パン ポーク ビーンズ	ポーク ビーンズ	にんにく セロリ たまねぎ にんにく マッシュ ルーム	552 244 205 24
11	ごはん きんめだいのてりやき ひじきのいりに さわにわん ぎょうにゅう	ごはん きんめだいの てりやき	きんめだい ひじき	しょうが にんにく ごぼう にんにく ごぼう	572 301 204 23
12	あげパン ウィンナーとやさいのスープに バナナ ぎょうにゅう	パン ウィンナー	ウィンナー	セロリ たまねぎ にんにく コーン キャベツ グリーンピース バナナ	660 210 306 22
13	こまつなチャーハン ワンタンスープ れいとうみかん ぎょうにゅう	こまつな チャーハン ワンタン	こまつな ワンタン	たまねぎ こまつな みかん しょうが みかん	526 204 157 23
17	ソフトめんごもくうどん きりぼしだいこんのごまあえ れいとうみかん ぎょうにゅう	ソフトめん うどん	めん ごもく	にんにく しょうが ごぼう にんにく ごぼう	591 241 136 26
18	さつまいもごはん いりどり みたらしだんご ぎょうにゅう	さつまいも ごはん いりどり	さつまいも いりどり	しょうが ごぼう にんにく にんにく ごぼう	646 232 172 19
19	くろパン マカロニグラタン いんげんとじゃこのアーモンドあえ ぎょうにゅう	パン マカロニ グラタン	マカロニ グラタン	たまねぎ にんにく マッシュルーム パセリ さや いんげん	627 256 238 27
20	ごはん ししゃものなんばんづけ はるさめスープ ぎょうにゅう	ごはん ししゃもの なんばんづけ	ししゃも なんばんづけ	たまねぎ じゃこ にんにく	590 235 200 25



日	こんだてめい	揚げ物の もつになる (エスニック になる)	体をつくる (油・肉・骨 になる)	体の調子を ととのえる (調気をととのえ)	さんこう
24	ソフトめんミートソース じゃがいものごまいため バナナ ぎょうにゅう	ソフトめん ミートソース	めん ミートソース	じゃがいも ごま	686 273 170 24
25	コンコンずし しょうゆまめ かきたまじる ぎょうにゅう	コンコンずし	しょうゆ まめ	しょうゆ まめ	576 259 217 26
26	ソフトフランスパン メルルーサのチーズゆき バランスパッチリとうにゅうスープ ぎょうにゅう	パン メルルーサ	メルルーサ チーズ	たまねぎ マッシュルーム パセリ にんにく キャベツ	534 341 201 27
27	ジャンバラヤ あさりのチャウダー れいとうみかん ぎょうにゅう	ジャンバラヤ あさり	ジャンバラヤ あさり	にんにく セロリ たまねぎ ごぼう にんにく ごぼう	611 241 197 22
30	ぶたにくとん みそしる ぎょうにゅう	ぶたにく とん	ぶたにく とん	たまねぎ しょうが にんにく にんにく ごぼう	569 229 196 23

## 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

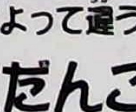
生活リズムをととのえるためには、わたしたちの体にある「体内時計」を、1日24時間の周期に合わせて、調整することが大切です。調整するためには、朝日を浴びることと、朝食を食べることがよいといわれています。生活リズムをととのえて、元気に過ごしましょう。

## 地域によって違う 月見だんご



關東風



關西風

月見の時に供える月見だんごの形は、地域によって違います。關東風は、お月さまのような丸い形をしています。關西風は、両端をとがらせ、あんこがきいてあります。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。

