

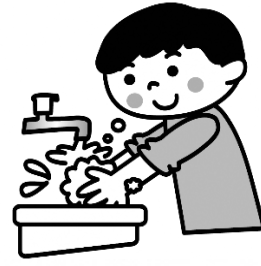


食品群	体内でのほたらき
赤の食品	血や肉、骨をつくる
黄の食品	働く力や体温となる
緑の食品	体の調子をどとのえる

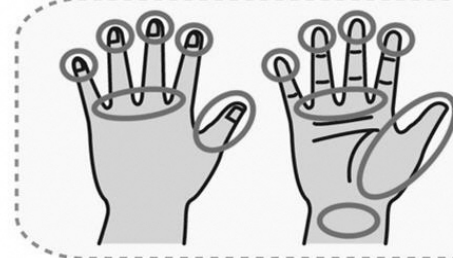
生活リズムを整えよう!

休み明けは、眠気やだるさを感じたり、やる気が出なかったりと、不調が起りやすくなります。これは生活リズムの乱れが原因と考えられます。また、休み中に室内で過ごすことが多かった人は、熱中症にも注意が必要です。水分補給をしっかりと行い、無理をしないようにしましょう。

1日を元気にスタートさせるには...



食事の前には
手を洗いましょう



洗い残しの多い
ところも意識して
洗いましょう。

こ ん だ て	6(月) いわしおほか煮 ももゼリー きんぴら 麦ごはん とうふのみそ汁	7(火) 黄桃 コーンサラダ カレーライス	8(水) 韓国料理 ナムル 冷凍マンゴー ヤンニョムチキン 麦ごはん スンドゥブチゲ	9月9日【重陽の節句】 さばの南部焼き なべしぎ 栗ごはん すまし汁	10(金) 海そうサラダ ほうれん草オムレツ 揚げパン ミネストローネ
あ か き み ど り	とうふ、ぶた肉、赤みそ、白みそ、いわし、かつおぶし、牛乳 ごま油、さんおんとう、白ごま、麦、でんぷん、米	とり肉、とりレバー、チーズ、牛乳 じゃがいも、サラダ油、麦、米	とうふ、ぶた肉、とり肉、とりレバー、赤みそ、牛乳 じゃがいも、でんぷん、ごま油、さんおんとう、サラダ油、白ごま、小麦粉、麦、米	さば、とり肉、赤みそ、牛乳 はちみつ、ごま油、くり、さんおんとう、黒ごま、白ごま、もちきび、麦、米	ベーコン、大豆、海そうミックス、きな粉、かにかま、たまご、牛乳 じゃがいも、オリーブ油、グラニューとう、さんおんとう、サラダ油、白ごま、コッパン
こ ん だ て	13(月) ももゼリー オクラのごま和え スタミナ納豆 麦ごはん 豚汁	14(火) 旧暦8月8日 トーチカ(米寿のお祝い) さばの照り焼き 厚揚げのきのこあんかけ クフージュシー 中身汁	15(水) ぜんざい 厚揚げのきのこあんかけ 麦ごはん ミーバイ汁	16(木) バナナむしパン ハヤシライス 切干大根サラダ	17(金) 毎月19日は食育の日! 紅いもコロッケ パルダマの酢みそ和え 野菜そば
あ か き み ど り	納豆、ぶた肉、とりひき肉、ツナ、赤みそ、白みそ、牛乳、あつあげ 白ごま、ごま油、さんおんとう、麦、米	さば、かまぼこ、ぶた肉、ぶた中身、ひじき、こんぶ、牛乳 さんおんとう、サラダ油、麦、米	あつあげ、ミーバイ、赤みそ、白みそ、牛乳、小豆 でんぷん、さんおんとう、ことう、麦、白玉粉、米	豆乳、たまご、牛肉、牛乳 マヨネーズ、ことう、ホットケーキミックス、サラダ油、麦、米	かまぼこ、ちくわ、ぶた肉、白みそ、大豆、チーズ、たまご、牛乳 さんおんとう、サラダ油、白ごま、パン粉、小麦粉、紅いも、沖繩そば
こ ん だ て	20(月) 一年中で月が一番きれいな時期です。 実りの季節でもあり、収穫への感謝をあらわすため、小豆をまぶした「ふきやぎ」を仏壇にお供えます。 もちの白は月を、小豆は星をイメージしているともいわれています。	21(火) 旧暦8月15日 十五夜 パイパイイリチー ふきやぎ アーサのみそ汁 もちきびごはん	22(水) シークワーサーの日 シークワーサーゼリー 鮭のチーズ焼き 秋の香りごはん 根菜汁	23(木) 9月22日は「沖繩シークワーサー」の日。 9年かかりで実をつける沖繩在来のかんきつ類のことを、「九年母」(くねんぼ・島言葉でクニブ)と呼んでいました。 ゴロ合わせで9月22日が記念日となりました。	24(金) イタリア料理 梨 ラビオリのトマトソース イタリアンサラダ 黒糖パン ストラッチャテッラ(ふわふわ卵スープ)
あ か き み ど り	とうふ、さつまあげ、ツナ、赤みそ、白みそ、アーサ、牛乳、小豆 もち粉、グラニューとう、サラダ油、もちきび、米	とうふ、さつまあげ、ツナ、赤みそ、白みそ、アーサ、牛乳、小豆 じゃがいも、くり、麦、さつまいも、米	さけ、大豆、白みそ、チーズ、牛乳、あつあげ じゃがいも、くり、麦、さつまいも、米	9月22日は「沖繩シークワーサー」の日。 9年かかりで実をつける沖繩在来のかんきつ類のことを、「九年母」(くねんぼ・島言葉でクニブ)と呼んでいました。 ゴロ合わせで9月22日が記念日となりました。	ぶたひき肉、ぶたレバー、たまご、レッドキドニー、白いんげん豆、ひよこ豆、チーズ、牛乳 じゃがいも、オリーブ油、さんおんとう、パン粉、黒とうパン、小麦粉 きゅうり、たまねぎ、にんじん、ピーマン、なし、マッシュルーム、トマト缶、木くらげ、プロッコリー
こ ん だ て	27(月) いももち 三色丼 冬瓜汁	28(火) ひじきと大豆のカレー揚げ ごぼうのごまマヨ和え 麦ごはん チンゲン菜の生姜汁	29(水) いわしおほか煮 プルーン おから炒め 麦ごはん さつまい汁	30(木) 春雨サラダ アーモンド チャーハン スーミータン	熱中症予防 水や麦茶を、少しずつ・こまめに飲みましょう。
あ か き み ど り	牛ひき肉、ぶたひき肉、大豆、たまご、牛乳 もち粉、ごま油、グラニューとう、さんおんとう、サラダ油、白ごま、麦、紅いも、米	たまご、ツナ、大豆、ひじき、牛乳、あつあげ マヨネーズ、サラダ油、白ごま、小麦粉、麦、米	おから、とり肉、赤みそ、白みそ、いわし、牛乳 さつまいも、サラダ油、麦、米	とうふ、ウインナー、たまご、ツナ、牛乳 でんぷん、ごま油、さんおんとう、白ごま、アーモンド、麦、米	きゅうり、たまねぎ、にんじん、もやし、コーン、クリームコーン、しいたけ、木くらげ、はるさめ、こまつな

※材料・天候によって献立を変更することがあります。 ※食物アレルギーのある児童・生徒は、給食を食べる前に裏面の「詳細献立表」で内容を必ず確認しましょう。家庭・学級においても毎日確認してください。