

# 9月 こんだて よてい ひょう

平成30年度 三島市立南小学校

日にち	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			エネルギー kcal たんぱく質 g
		<きいろのなかま> おもにエネルギーのもとになる食品	<あかのなかま> おもに体をつくるもとになる食品	<みどりのなかま> おもに体の調子を整えるもとになる食品	
3月	ごはん	こめ むぎ			634 21.6
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	なつやさいかレー	あぶら じゃがいも	ぶたにく チーズ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん かぼちゃ なす スッキーニ トマト	
	りんごサラダ	あぶら さとう		キャベツ きゅうり にんじん りんご	
	かこうござかな		ござかな		
4火	ちゅうかさいはん	あぶら さとう こめ むぎ	ぶたにく	こまつな	510 27.7
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	いかのこうみやき		いか みそ	しょうが にんにく ねぶかねぎ	
	とうふのすましじる		なるとまき とうふ	にんじん えのきたけ はねぎ	
	れいとうみかん			れいとうみかん	
5水	ごはん	こめ むぎ			616 21.1
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	みしまコロッケ	あぶら じゃがいも パンこ こむぎこ	ぶたにく たまご スキムミルク	たまねぎ	
	やさしいソテー	あぶら さとう	ぶたにく	たまねぎ キャベツ パセリ	
	かきたまみそじる		とうふ たまご みそ	にんじん たまねぎ はねぎ	
6木	あげパン	パン あぶら さとう			606 22.7
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	ポトフ	じゃがいも	ぶたにく ウインナー	セロリ にんじん たまねぎ キャベツ	
	わかめサラダ	さとう ごま	わかめ	にんじん きゅうり コーン	
7金	ごはん	こめ むぎ			553 23.3
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	タイ料理 ガバオライスのぐ	あぶら さとう	とりにく	たまねぎ にんじん たけのこ ピーマン	
	はるさめスープ	ごまあぶら はるさめ	ハム	にんじん はくさい もやし チンゲンツァイ	
	きょうほう			きょうほう	
10月	ごはん	こめ むぎ			617 23.7
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	カレーマーボーどんのぐ	ごまあぶら さとう でんぶん	ぶたにく みそ とうふ	たまねぎ しいたけ たけのこ ねぶかねぎ	
	じゃがいものちゅうかさサラダ	ごまあぶら さとう じゃがいも あぶら		にんじん きゅうり キャベツ	
11火	さくらごはん	こめ むぎ			618 23.9
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	さかなのレモンじょうゆあえ	でんぶん あぶら さとう	さわら だいず	しょうが ねぶかねぎ レモンかじゅう	
	わかめスープ		わかめ	たまねぎ にんじん えのきたけ はねぎ	
	なし			なし	
12水	ごはん	こめ むぎ			604 21.9
	かつおぶりかけ	ごま さとう	けずりぶし		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	かぼちゃのそぼろに	あぶら さとう でんぶん	ぶたにく	たまねぎ にんじん かぼちゃ えだまめ	
	ゆのみそじる	やきゆ	あぶらあげ とうふ みそ	にんじん はねぎ	
13木	ごはん	こめ むぎ			605 23.2
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	とりのごまソースかけ	さとう ごま	とりにく	にんにく しょうが	
	きゅうりのすつけ	ごまあぶら さとう		きゅうり にんじん	
	じゃがペーじる	バター じゃがいも	ベーコン みそ	たまねぎ にんじん はねぎ	
14金	クープジュシー	あぶら こめ むぎ	ぶたにく かまぼこ こんぶ	にんじん えだまめ	610 26.7
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	だいやとカシューナッツのからあげ	でんぶん カシューナッツ あぶら	だいや		
	もずくとたまごのスープ	でんぶん	とうふ もずく たまご	たまねぎ えのきたけ チンゲンサイ	
	おきなわパインゼリー	さとう		パインアップルかじゅう	

## 夏休みが終わりました。～体内時計を正常に動かしましょう～

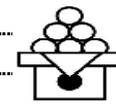
夏休みが終わりましたが、まだまだ暑い日が続いています。子どもたちは夏の暑さの影響で体調を崩しやすくなっているようです。早起き・早寝はもちろんのこと、1日3食をきちんととって生活リズムを整え、規則正しい学校生活を送るように心がけましょう。

人間は、光も音も温度もわからない場所で生活をする、25時間周期で寝起きをするといわれています。しかし1日は24時間です。この時間のずれを調整しているのが、わたしたちの体の中にある「体内時計」です。体内時計を正常に動かせるためには、①朝の決まった時間に太陽の光を浴びる、②昼間はなるべく外に出る機会を増やす、③友だちや家族と一緒に食事や運動、勉強をする(社会の生活リズムに合わせる)、④1日3回の食事を規則正しくとるなどが有効といわれています。



## 生活リズムをチェック!

- 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、スマホ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。

日にち	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			I単位 - kcal たんぱく質 g
		<きいろのなかま> おもにエネルギーのもとになる食品	<あかのなかま> おもに体をつくるもとになる食品	<みどりのなかま> おもに体の調子を整えるもとになる食品	
18 火	ごはん ぎゅうにゅう チンジャオロース ちゅうかコーンスープ	こめ むぎ ごまあぶら さとう でんぷん でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ たまご		559 26.3
19 水	ごはん ぎゅうにゅう さばのカレーチーズやき じゃがいものそぼろに もやしのみそしる	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう さば チーズ ぶたにく あぶらあげ みそ		606 26.5
20 木	 <b>ふるさときゅうしょくの日</b>				
	ソフトめん ぎゅうにゅう なすのミートソース もやしのカレードレッシングサラダ なし	ソフトめん バター こむぎこ あぶら あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにく だいず チーズ なし	たまねぎ トマト パセリ なす もやし キャベツ にんじん パセリ なし	639 24.6
21 金	 <b>おつきみこんだて(9月24日じゅうごや)</b>				
	わかめごはん ぎゅうにゅう がんもどきのにつけ ぶたじる おつきみだんご	こめ むぎ さとう こんにゃく じゃがいも じゃがいも さとう でんぷん	わかめ ぎゅうにゅう がんもどき ぶたにく とうふ みそ	ごぼう にんじん だいこん はねぎ	600 20.2
25 火	ごはん ぎゅうにゅう ちゅうかどんのぐ うすらたまご ビーンズサラダ きょうほう	こめ むぎ あぶら でんぷん ごまあぶら さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく うすらたまご だいず	にんじん しいたけ はくさい だけのこ キャベツ きゅうり コーン きょうほう	593 24.7
26 水	 <b>1年生給食試食会</b>				
	ごはん ぎゅうにゅう たちうおのからあげ ごもくきんびら さつまいものみそしる	こめ むぎ でんぷん あぶら ごまあぶらこんにゃく さとう ごま さつまいも	ぎゅうにゅう たちうお ぶたにく とうふ みそ	しょうが ごぼう にんじん いんげん だいこん にんじん ねぶかねぎ	688 23.1
27 木	ごはん ぎゅうにゅう あげぎょうざのあますあんかけ ハンサンスー エリンギとレタスのスープ	こめ むぎ あぶら さとう でんぷん こむぎこ はるさめ さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム ベーコン	キャベツ にら きゅうり にんじん コーン にんじん エリンギ レタス チンゲンツアイ	620 17.1
28 金	ひじきごはん ぎゅうにゅう ししゃもたつたあげ こぶきいも はくさいのみそしる	こめ むぎ こむぎこ あぶら じゃがいも	ぶたにく ひじき ぎゅうにゅう ししゃも あおのり あぶらあげ とうふ みそ	しいたけ グリンピース にんじん はくさい こまつな	597 24.6

**\*\*試食会のお知らせ\*\***

- 9月26日(水)に、1年生保護者試食会があります。多数のお申し込みありがとうございました。(夏休み前に申し込みは締め切りしました。)
- 11:55~ 受付
- 12:05~ 給食参観
- 12:20~ 給食試食会
- 12:55~ 片付け・アンケート記入(13:20頃終了予定)
- 1年生各教室で、給食参観をされた後、時間になりましたら、試食会へとうつります。試食会会場は5年生各教室(3階)です。5年生の各教室で、給食の配膳をお願いいたします。(各教室の廊下にある配膳台の準備、配膳室からワゴンを運ぶ、配食等をお願いいたします。) 詳しい日程は当日、受付をすませられた後、校内の案内掲示物をご覧ください。
- 持ち物
  - ・上履き ・エプロン ・ハンカチ ・筆記具 など
- \*お子様の写真を撮る場合は、個人使用でお願いします。



☆給食の写真や給食を作っている様子を学校ホームページにのせてありますので、ぜひご覧ください。

**三島市立南小学校ホームページ → 学校ブログ → メニュー 給食**

※天候や食材の仕入状況により、使用食材や献立内容が変更する

