

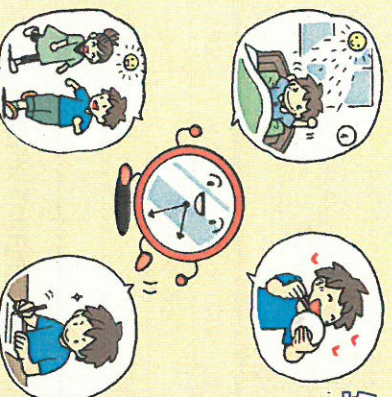
日にち	牛乳	ごんだて	おもなさいりょうとそのはたらき			エネルギー Kcal たんぱく質 g
			<きいろのなかま> おもにエネルギーのもとになる食品	<あかのなかま> おもに体をつくるもとになる食品	<みどりのなかま> おもに体の調子を整えるもとになる食品	
2月	○	ごはん なつやさいかしー ツナサラダ れいとうみかん	こめ むぎ あぶら じゃがいも ごま さとう ごま さとう	なたに< チーズ ツナ	しょうが にんにく たまねぎ かぼちゃ なす にんじん キャベツ ごまつな あかピーマン みかん	676 20.5
3月	○	ごはん かつおぶりかけ いかのこうみやき ゆでたまご かきたまじり	ごま さとう ごま さとう けずりぶし いか みそ とうふ たまご	けずりぶし いか みそ とうふ たまご	しょうが にんにく ねぎかねぎ えだまめ にんじん たまねぎ えのきだけ はねぎ	517 26.9
4月	○	あけバユ ポトフ わかめサラダ	パユ あぶら さとう じゃがいも ごめ むぎ あぶら さとう	なたに< とりに< かいコンナー わかめ	セロリ にんじん たまねぎ キャベツ もやし きゅうり コーン	614 25.7
5月	○	ごはん カ/オライヌの< はるさめスープ フルーツヨーグルト	ごめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら はるさめ さとう	とりに< ハム ヨーグルト	しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ ピーマン にんじん キャベツ もやし はねぎ フルーツかじゅう	631 26.2
6月	○	ちゅうかさいはん みしまコロッケ さつぱりサラダ とうふのみそじる かこうごさかな	ごまあぶら さとう ごめ むぎ あぶら じゃがいも パンこ ごむぎこ さとう ごまあぶら はるさめ さとう	なたに< なたに< たまご スキムミルク とうふ みそ ごさかな	ごまつな たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん コーン たまねぎ にんじん しめじ はねぎ	600 22.5
9月	○	ごはん カ/ラーホーホーどんの< じゃがいものちゅうかさサラダ	ごめ むぎ ごまあぶら さとう でんぷん ごまあぶら さとう じゃがいも あぶら	なたに< みそ とうふ なたに< なたに<	たまねぎ しめじ たけのこ ねぎかねぎ にんにく しょうが にんじん にんじん きゅうり キャベツ	647 24.4
10月	○	さくらごはん さかなのしモンじょうゆあえ おひたし わかめのすましじる	ごめ むぎ でんぷん あぶら さとう ごまあぶら さとう ごめ むぎ	さわら だいず なたに< チーズ わかめ とうふ	しょうが ねぎかねぎ しモンかじゅう キャベツ ごまつな にんじん にんじん たまねぎ えのきだけ はねぎ	642 29.0
11月	○	ソトめん なすいりミートソース ウインナーとやさいパチー なし	ソトめん バター ごむぎこ あぶら あぶら	なたに< チーズ ウインナー	キャベツ にんじん コーン なし	636 24.6



※牛乳は、体をつくるもとになる食品になります。  
※食材の仕入状況により、内容が変更する場合があります。

## 体内時計を正常に動かしましょう



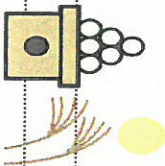

人間は、光も音も温度もわからない場所で生活をすると、25時間周期で寝起きをするといわれています。しかし1日は24時間です。この時間のずれを調整しているのが、わたしたちの体の中にある「体内時計」です。体内時計を正常に動かせるためには、①朝の決まった時間に太陽の光を浴びる、②昼間はなるべく外に出る機会を増やす、③友人や家族と一緒に食事や運動、勉強をする(社会の生活リズムに合わせる)、④1日3回の食事を規則正しくとるなどが有効といわれています。



### 望ましい生活習慣！

- 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にしないようにする。
- 寝る時は、部屋を真っ暗にして眠る。

☆栄養バランスのよい朝ごはんをとることは、体力、集中力、学習能力にも大きな影響があります。もう一度、家族全員で毎日の生活習慣を見直して、朝ごはんを実践しましょう。

日にち	牛乳	こんだて	おもなさいりょうとそのはたらき				1kg当り kcal たんぱく質 g
			<きいろのなかま>	<あかのなかま>	<みどりのなかま>	おもにエネルギーのもとになる食品	
12木	○	ごはん さけのしおこりじやき じゃがいものそぼろに とうがんとみそしる	あぶら じゃがいも さとう	とりにく みそ とうろ	しょうが にんじん クリンピーズ にんじん とうがん えのきだけ はねぎ	566.4 26.9	
13金	○	 <b>おつきみこんだて(9月13日じゅうごや)</b> 					
		なめし	こめ むぎ				68.4 22.7
		がんもどきのにつけ	さとう	がんもどき			
		ごまあえ	ごま			キャベツ にんじん ごまつな	
		ぶたじる	じゃがいも	ぶたにく とうろ みそ		ごぼう にんじん だいこん こんにゃく はねぎ	
		おつきみだんご	こめ さとう せんぶん				
17火	○	ごはん チンジャオロースー ちゅうかコーンスー きよほう	ごまあぶら さとう せんぶん せんぶん	こめ むぎ ぶたにく		にんにく しょうが たけのこ にんじん ピーマン しいたけ にんじん コーン はねぎ きよほう	57.8 26.3
18水	○	ごはん あじのつらい おかかあえ じゃかべーじる	こむぎこ パンこ あぶら さとう ごま バター じゃがいも	あじ かつおぶし ベーコン みそ		キャベツ にんじん たまねぎ にんじん はねぎ	60.7 21.1
19木	○	クローシユーシー だいすちかシユータツツのからあげ エリソキとシタスのスー	あぶら こめ むぎ じゃがいも カシユータツツ あぶら	ぶたにく かまぼこ こんぶ だいす ベーコン		にんじん えだまめ にんじん エリソキ シタス	56.9 23.0
20金	○	ごはん あつやきたまご かほちやのそぼろに なし	さとう あぶら さとう せんぶん	こめ むぎ たまご ぶたにく		たまねぎ にんじん かほちや えだまめ なし	67.1 22.4
24火	○	ごはん さばのカレーチーズやき ちやしときゅうりのすつけ なまあげのみそしる	ごまあぶら さとう じゃがいも	こめ むぎ さば チーズ なまあげ みそ		にんにく しょうが しいたけ にんじん たけのこ なす はねぎ	61.0 29.0
25水	○	ごはん ローホーなす ピーナスサラダ きよほう	あぶら さとう せんぶん さとう ごまあぶら	こめ むぎ ぶたにく きゅうりにく みそ だいす		にんにく しょうが しいたけ にんじん たけのこ なす はねぎ キャベツ きゅうり コーン きよほう	67.3 20.2
26木	○	ごはん ぎょうざのあますあんかけ ハンサンスー トマトとたまごのスー	さとう せんぶん こむぎこ はるさめ さとう ごまあぶら せんぶん	こめ むぎ ぶたにく ハム たまご とうろ		キャベツ にら きゅうり にんじん コーン トマト たまねぎ チンジャオロースイ えのきだけ	58.9 18.7
27金	○	ごはん たちうおのシモンじょうゆかけ ごもくきんびら さつまいものみそしる	せんぶん あぶら ごまあぶら さとう ごま さつまいも*	こめ むぎ たちうお ぶたにく とうろ みそ		しょうが シモンカじゅう ごぼう にんじん こんにゃく いんげん だいこん にんじん ねぶたかねぎ	71.1 23.5
30月	○	ひじきごはん ししゃものたつたあげ こぶきいち ぶのみそしる	こめ むぎ せんぶん あぶら じゃがいも やしぶ	ぶたにく ひじき ししゃも あおのり あぶらあげ とうろ みそ	しいたけ クリンピーズ	59.6 24.8	



2019年の十五夜は9月13日、十三夜は10月11日です

月見は中秋の名月(十五夜・旧暦の8月15日)と後の名月(十三夜・旧暦の9月13日)に行われます。江戸時代の後期頃から、月見には月見だんごを供えるようになりました。それ以前には、十五夜にはいもを、十三夜には豆を供えていたことから、十五夜を「芋名月」、十三夜を「豆名月」ともいいます。月見という日本ならではの行事を大切に、秋の夜空に浮かぶ美しい月を、ゆつくとした気分眺めてみてください。

