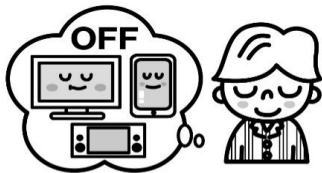
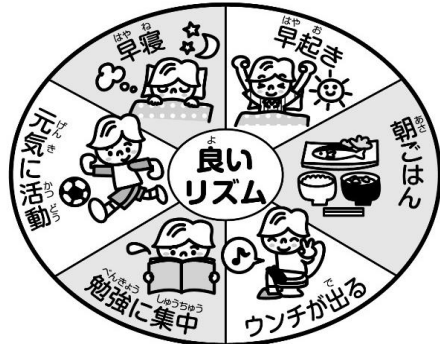


生活リズムを整えましょう



夏休みが終わり、2学期が始まりました。休み明けは、朝起きられなかったり、何となく体がだるかったり、食欲がわかなくなったりと、体の不調を訴える人が多くなります。これは、生活リズムの乱れや、夏の疲れが主な原因です。体調を整えるには、朝起きたら太陽の光を浴びて、朝ごはんをしっかり食べることが大切です。夜は夜ふかししないで、早めに寝るように心がけましょう。



寝る前は、テレビやゲーム機、スマートフォンの使用はやめて、ゆったりとした気持ちで過ごしましょう。

Table with 4 columns: 日 (Date), 献立名 (Menu Name), 食品名 (Food Name), 食品に関するアレルギー (Allergens). Includes items like ごはん牛乳, マーボーどうふ, 野菜炒め, ヨーグルト.

Main menu table for 5th and 6th days. Columns include 日 (Date), 献立名 (Menu Name), 食品名 (Food Name), 食品に関するアレルギー (Allergens), and 献立名 (Menu Name), 食品名 (Food Name), 食品に関するアレルギー (Allergens).

Main menu table for 8th and 11th days. Includes a note about fish bones: '魚には「骨」があります。飲みこまず、しっかりかんで食べましょう。'.

Information section including: 【食品に関するアレルギーについて】 (About food allergens), 【アレルギー表示対象品目】 (Allergen-labeled items), 【献立にのせるマークについて】 (About menu marks), 【6つの基礎食品群】 (6 basic food groups), and 今月の平均栄養量 (Average monthly nutrition).

2017年 9月予定献立表

中学校用
生駒市教育委員会
生駒市立学校給食センター

日	献立名	食品名	食品に関するアレルギー	日	献立名	食品名	食品に関するアレルギー	日	献立名	食品名	食品に関するアレルギー
14日 (木)	コッペパン 牛乳	コッペパン 牛乳	5 2 小麦 乳	15日 (金)	ごはん 牛乳	ごはん 牛乳	5 2 乳	19日 (火)	コッペパン 牛乳	コッペパン 牛乳	5 2 小麦 乳
	揚げシューマイ 3個	揚げシューマイ こめ油	1 6 豚肉 小麦		さんまのおろし煮	さんまのおろし煮	1 小麦 大豆		チキン南蛮	鶏肉(でん粉付) こめ油 さとう ゴマ油 米酢 しょうゆ みりん	1 6 5 6 鶏肉 ごま 小麦 大豆
	もやしの炒め物	もやし とうもろこし こめ油 ブラックペッパー コンソメスープ しょうゆ	4 4 6 6 小麦 大豆 鶏肉		れんこんのきんぴら	れんこん にんじん ゴマ油 こんにゃく 白いりごま さとう 清酒 だしの素 みりん しょうゆ	4 3 6 5 6 小麦 大豆		宮崎県の郷土料理 タルタルソースを かけて食べましょう! パックタルタルソース	タルタルソース	6 大豆 りんご
	塩ラーメン	焼き豚 たまねぎ にんじん にら こんにゃくめん 塩ラーメンスープの素 中華スープ 清酒 こしょう	1 4 3 3 5 大豆 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま		みそ汁	うすあげ みそ かぼちゃ ねぎ たまねぎ 切り干し大根 だしの素	1 3 1 3 4 大豆 大豆		ひじきとツナの炒め物	味付ひじき ツナ にんじん さやいんげん こめ油 清酒	2 1 3 3 6 小麦 大豆
バックアーモンドフィッシュ	アーモンドフィッシュ	2	みそ汁	うすあげ みそ かぼちゃ ねぎ たまねぎ 切り干し大根 だしの素	1 3 1 3 4 大豆 大豆	野菜スープ	キャベツ たまねぎ ほうれん草 ★にんじん 春雨 コンソメスープ しょうゆ 塩 こしょう	4 4 3 3 5 小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆			
エネルギー 814kcal			たんぱく質 34.7g	エネルギー 766kcal			たんぱく質 25.7g	エネルギー 733kcal			たんぱく質 30.4g
20日 (水)	麦入りごはん 牛乳	麦入りごはん 牛乳	5 2 乳	21日 (木)	背割パン 牛乳	背割パン 牛乳	5 2 小麦 乳	22日 (金)	ごはん 牛乳	ごはん 牛乳	5 2 乳
	ポークカレー	豚肉 大豆 たまねぎ にんじん しめじ じゃがいも こめ油 カレールウ トマトケチャップ リンゴピューレ ウスターソース コンソメスープ 赤ワイン こしょう	1 1 4 3 4 5 6 小麦 大豆 鶏肉		あらびきソーセージ 2本 バックケチャップ&マスタード	あらびきソーセージ ケチャップ&マスタード	1 豚肉		さわらの唐揚げ	さわらの唐揚げ こめ油	1 6 小麦 大豆
	ごぼうサラダ	ごぼう とうもろこし 塩	4 4 小麦 大豆 鶏肉		キャベツのソテー	キャベツ もやし こめ油 スープストック こしょう 塩	4 4 6 大豆 豚肉		煮びたし	さつまあげ にんじん 小松菜 さとう だしの素 しょうゆ みりん	1 3 3 5 小麦 大豆
	パックごまドレッシング	ごまドレッシング	6 小麦 大豆 ごま		パンにはさんで『ホットドッグ』にして食べましょう!	ミックスナッツ	6		なめこのみそ汁	あつあげ わかめ みそ なめこ たまねぎ だしの素	1 2 1 4 4 大豆 大豆 さば
福神漬	福神漬	4 小麦 大豆	ササミのスープ	ササミ にんじん たまねぎ こめ油 米粉マカロニ コンソメスープ 塩 こしょう しょうゆ	1 3 4 6 5 鶏肉 小麦 大豆 鶏肉	大豆ふりかけ	大豆ふりかけ	小麦 大豆 ごま			
エネルギー 824kcal			たんぱく質 24.4g	エネルギー 784kcal			たんぱく質 36.1g	エネルギー 767kcal			たんぱく質 27.7g
25日 (月)	ごはん 牛乳	ごはん 牛乳	5 2 乳	26日 (火)	食パン 牛乳	食パン 牛乳	5 2 小麦 乳	27日 (水)	ごはん 牛乳	ごはん 牛乳	5 2 乳
	ミンチカツ	なすミンチカツ こめ油	1 6 豚肉 大豆 小麦		鶏肉のトマトソース煮	鶏肉のトマトソース煮	1 鶏肉 大豆 りんご		焼肉	牛肉 たまねぎ にんじん こめ油 清酒 おろししょうが 焼肉のたれ しょうゆ	1 4 3 6 牛肉 小麦 大豆 りんご ごま 小麦 大豆
	じゃこピーマン	ちりめんじゃこ ピーマン 白いりごま さとう こめ油 しょうゆ 清酒 みりん	2 3 6 5 6 小麦 大豆		ポテトサラダ	グリーンピース とうもろこし じゃがいも 塩 ブラックペッパー	3 4 5 卵 大豆 りんご		もずくスープ	焼き豚 もずく とうふ もやし にら 味付しいたけ ゴマ油 中華スープ しょうゆ	1 2 1 4 3 4 6 豚肉 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま 小麦 大豆
	すまし汁	ゆば たまねぎ 冬瓜 ねぎ にんじん 花ふ だしの素 しょうゆ みりん	1 4 4 3 3 5 小麦 さば 小麦 大豆		マヨネーズをまぜてポテトサラダにして食べましょう!	マヨネーズ	6		つぼづけ	つぼづけ	4 小麦 大豆
エネルギー 761kcal			たんぱく質 26.8g	エネルギー 901kcal			たんぱく質 35.3g	エネルギー 826kcal			たんぱく質 27.3g
28日 (木)	コッペパン 牛乳	コッペパン 牛乳	5 2 小麦 乳	29日 (金)	ごはん 牛乳	ごはん 牛乳	5 2 乳	☆給食レシピ紹介☆ 9月5日(火)より 豚肉となすのカレー炒め	コッペパン 牛乳	コッペパン 牛乳	5 2 小麦 乳
	かれのい竜田揚げ	かれのい竜田揚げ こめ油	1 6 小麦 大豆		さけの塩焼き	さけの塩焼き	1 さけ		●材料(4人分)	豚肉(スライス).....120g たまねぎ.....80g ピーマン.....30g なす.....60g 酒.....2g こしょう.....少々 コンソメの素.....2.8g カレー粉.....少々 カレールウ.....5g 濃口しょうゆ.....2g 油.....適量	旬の夏野菜を手軽に食べられる料理です。カレー味にすることで、まだまだ暑い季節にも食べやすくなっています。しっかりと野菜を食べて、元気に残暑を乗り切りましょう!
	アスパラのソテー	とうもろこし アスパラガス こめ油 塩 こしょう コンソメスープ	4 3 6 小麦 大豆 鶏肉		里いもといかの煮物	いか あたりめ にんじん 里いも こんにゃく さとう 清酒 だしの素 みりん しょうゆ	1 1 3 5 5 小麦 大豆		●作り方	①豚肉は3cm幅、たまねぎはうす切り、ピーマンは千切り、なすは半月切りにする。カレールウは細かく刻んでおく。 ②鍋に油をひき、豚肉・酒・こしょうを入れて炒める。 ③たまねぎを加え、しんなりするまで炒める。 ④ピーマン・なす・コンソメの素を加え、さらに炒める。 ⑤カレー粉・カレールウを加えて、全体になじませる。 ⑥しょうゆを加えて味を整えたら、できあがり。	
	うずら卵のスープ	ベーコン うずら卵 たまねぎ にんじん チンゲンサイ コンソメスープ 塩 こしょう	1 1 4 3 3 小麦 大豆 鶏肉		にゅうめん	かまぼこ みそ ごぼう たまねぎ ねぎ そうめん だしの素	1 4 4 3 5 大豆				
エネルギー 773kcal			たんぱく質 32.9g	エネルギー 735kcal			たんぱく質 29.7g				