

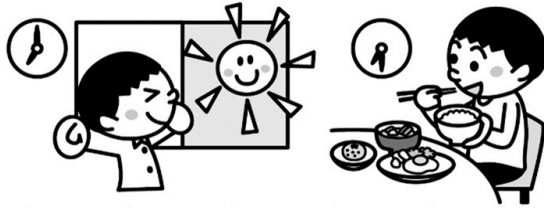


体内時計、乱れていませんか?



夏休みが終わりましたが、しばらくは暑い日が続くそうですね。体調には十分注意して過ごしましょう。さて、休み明けは、体のだるさを感じたり、寝つきや寝起きが悪くなったりしがちです。これは不規則な生活習慣によって「体内時計」が乱れたことが原因と考えられます。体内時計を整えるコツは、早起きをして朝日を浴び、朝食を食べる習慣をつけることです。

1日は24時間ですが、体内時計はこれより少し長い周期でリズムを刻んでいるとされます。朝の光を浴びることで、体内時計がリセットされ、ズレが調整されます。3回の食事を、毎日同じ時間にとることも大切です。



健康づくりは食生活から!

野菜はたっぷり、塩分は控えめを心がけましょう!



食生活をチェック!

日頃の食生活を振り返り、できることから取り組んでみましょう★

- 1日3食、規則正しく食べている
- 腹8分目を心がけている
- 毎食、野菜を食べている
- 塩分のとり過ぎに気をつけている
- お菓子はとり過ぎないようにしている
- 1日1回は家族そろって食事をしている

9月1日 防災の日

備蓄品リスト

家族の人数 × 最低3日分 (9食分)

できれば1週間分を備えておく目安!

ローリングストック法

食べる・使う → 備蓄 → 買い足す

<p>必需品!</p> <p>水 1人1日3リットル</p> <p>カセットコンロ・カセットボンベ</p> <p>ポンベは1週間当たり1人6本が目安</p>	<p>主食 (エネルギー源となる炭水化物を多く含むもの)</p> <p>米、レトルトご飯アルファ化米、もち、小麦粉、乾めん、即席めん、乾パン、シリアルなど</p>
<p>主菜 (たんぱく質を多く含むもの)</p> <p>魚・肉・豆などの缶詰、レトルト食品、ロングライフ牛乳、乾物(カツオ節、煮干し)など</p>	<p>副菜 (ビタミン・ミネラル・食物繊維を補うもの)</p> <p>日持ちのする野菜(いも類、たまねぎなど)、缶詰、切干大根、インスタントみそ汁など</p>
<p>果物 (ビタミン・ミネラル・食物繊維を補うもの)</p> <p>日持ちのする果物(りんご、柑橘類など)、果物の缶詰、ドライフルーツなど</p>	<p>その他</p> <p>好きなお菓子や飲み物、調味料、アレルギー対応食、離乳食、乳児用ミルクなど</p>
<p>備品類</p> <p>使い捨ての食器類、使い捨て手袋、ウェットティッシュ、アルミホイル、ラップ、ポリ袋、キッチンペーパーなど</p>	

日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルギー
4日 (水)	むぎごはん	ごはん むぎ	黄	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	あじナゲット(2こ)	あじナゲット こめあぶら	赤 黄	小麦 大豆
	ポークカレー	ぶたにく だいず にんじん たまねぎ しめじ じゃがいも カレーウ 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 あかワイン こしょう こめあぶら	赤 赤 緑 緑 黄	豚肉 大豆 小麦 大豆 鶏肉 りんご 小麦 大豆 鶏肉
	さいいんげんとコーンのソテー	さいいんげん どうもろこし しお ブラックペッパー コンソメスープ こめあぶら	黄 緑 緑	小麦 大豆 鶏肉
		エネルギー 769kcal		たんぱく質 25.3g

日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルギー
5日 (木)	コッペパン	コッペパン	黄	乳 小麦
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	にくだんご(2こ)	にくだんご	赤	小麦 大豆 鶏肉 ごま
	チンゲンサイのオイスターソース	あつあげ チンゲンサイ もやし こめあぶら さんおんどう でんぶん ちゅうかスープ せいしゆ こいくちしょうゆ オイスターソース しお こしょう	赤 緑 緑 黄 黄	大豆 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま 小麦 大豆 小麦 大豆
	はるさめスープ	にんじん たまねぎ しいたけ はるさめ ごまあぶら ちゅうかスープ うすくちしょうゆ せいしゆ こしょう	緑 緑 黄 黄	ごま 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま 小麦 大豆
ミルメークココア	ミルメークココア	黄	大豆	
		エネルギー 539kcal		たんぱく質 20.0g

日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルギー
6日 (金)	ごはん	ごはん	黄	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	とりにくのおやき	とりにくのおやき	赤	鶏肉
	れんこんサラダ	れんこん どうもろこし	緑 緑	
	バックちゅうかドレッシング	ちゅうかドレッシング	黄	小麦 大豆 鶏肉 りんご ごま
マーボー豆腐	あいびきミンチ 豆腐 たまねぎ たけのこ にら さんおんどう ごまあぶら でんぶん おろししょうが ガーリック マーボー豆腐のもと トマトケチャップ ちゅうかスープ せいしゆ こいくちしょうゆ	赤 赤 緑 緑 黄 黄	牛肉 豚肉 大豆 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま 小麦 大豆	
		エネルギー 769kcal		たんぱく質 34.9g

日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルギー
9日 (月)	ごはん	ごはん	黄	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	さばのくろずあん	さばのくろずあん	赤	小麦 さば 大豆
	こうやどうふのもの	こうやどうふ ちくわ にんじん えだまめ さんおんどう だしのもと うすくちしょうゆ みりん	赤 赤 緑 緑 黄	大豆 大豆 さば 小麦 大豆
	ぶたじる	ぶたにく たまねぎ ごまつな さといも つきこんにやく みそ こめあぶら せいしゆ だしのもと	赤 緑 緑 黄 黄	豚肉 大豆 さば
		エネルギー 688kcal		たんぱく質 26.1g

日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルギー
10日 (火)	コッペパン	コッペパン	黄	乳 小麦
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	ハンバーグ	ハンバーグ	赤	大豆 鶏肉 豚肉
	きのこのデミグラスソース	しめじ えりんぎ まいたけ さんおんどう デミグラスソース トマトペースソース リンゴピューレ スープストック こしょう しお	緑 緑 黄 黄	小麦 牛肉 大豆 鶏肉 豚肉 セラチン 大豆 りんご 大豆 豚肉
	レタスのスープ	たまねぎ にんじん レタス どうもろこし コンソメ コンソメスープ うすくちしょうゆ こしょう	緑 緑 黄 黄	小麦 小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆
		エネルギー 579kcal		たんぱく質 23.1g

【食品に関するアレルギーについて】

予定献立表には、毎日の献立名・食品名・食品に関するアレルギーを表示します。アレルギーに関しては、特定原材料(7品目)および特定原材料に準ずるもの(20品目)を記載します。加工品などに含まれるアレルギーについては、食材納入業者より提出された書類を元に表示されているものを記載します。食品に関するアレルギーは毎日確認してください。

【アレルギー表示対象品目】

表示義務づけ特定原材料(7品目)	卵・乳・小麦・そば・落花生・えび・かに
特定原材料に準ずるもの(20品目)	あわび・いか・いくら・オレンジ・カシューナッツ・キウイフルーツ・牛肉・くるみ・ごま・さけ・さば・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・まつたけ・もも・やまいも・りんご・セラチン

○食品に関しては、献立名が同じであっても月により使用する製品のメーカーが異なる場合があります。また、同月であっても小学校と中学校で使用する製品が異なる場合があります。それに伴い、含まれるアレルギーも異なる場合がありますので、毎日確認してください。(例: 4月「ハンバーグ」A社 鶏肉使用、5月「ハンバーグ」B社 豚肉・卵使用 など)

○よく使うもの(調味料等)については通年同じ商品を使用する予定です。

◎ご不明な点などありましたら給食センターへお問い合わせ下さい。TEL 0743-78-1510

◎献立や材料は、都合により変更することがありますのでご了承ください。

◎食材の産地については、学校給食センターホームページをご覧ください。

【栄養三色】

赤...おもに体を作るものになるもの
緑...おもに体の調子をととのえるもの
黄...おもにエネルギーのもとになるもの

今月の平均栄養量

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	加糖量 mg	鉄 mg	ビタミンD μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg
661	24.0	19.9	352	2.9	194	0.35	0.49	20

【献立のマークについて】

- ... 地場産物(奈良県・生駒市でとれたもの)を使っています。
- ... カミカミ献立(よくかんで食べましょう)
- ... 給食センター返却用のゴミ袋がつかます。
- ... スプーンがつかます。
- ... 魚の日です。骨に注意して、しっかりとって食べましょう。

毎月19日は「食育の日・わ食の日」です。生駒市では、毎月19日頃の給食の献立において以下の取り組みをします。

- ①地場産物(奈良県産や生駒市産)の活用
- ②郷土料理や世界の料理、行事食の提供
- ③★ラッキーにんじん

「わ食の日」の「わ食」とは、和やかな食事、輪になった楽しい食事、身体に〇(マル)な食事、和食などのことを意味します。

2019年 9月予定献立表

A献立(あすか野小,生駒南二小,生駒北小,生駒南小,志分小,真弓小,鹿ノ台小)学校用
生駒市教育委員会 生駒市立生駒北学校給食センター

日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルギー	日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルギー	日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルギー
11日 (水)	ごはん	ごはん	黄		12日 (木)	コッペパン	コッペパン	黄	乳 小麦	13日 (金)	ごはん	ごはん	黄	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	しろみぎかなフライ	しろみぎかなフライ こめあぶら	赤 黄	小麦 大豆		ぶたにくとなすのカレーいため	ぶたにく たまねぎ なす アスパラガス カレールウ カレーこ コンソメスープ こいくちしょうゆ こめあぶら せいしゆ こしよ	赤 緑 緑	豚肉 小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆 小麦 大豆		スコッチエッグ	スコッチエッグ	赤	卵 小麦 鶏肉
かいそうサラダ	わかめ くきわかめ きゅうり	赤 赤 緑		フレンチかぼちゃ	フレンチかぼちゃ こめあぶら しお	緑 黄		なめこのみそしる	なめこ うすあげ わかめ しるねぎ みそ だしのもと	赤 赤 赤 赤	いかにんじん さといも ひらこんやく さんおんどう せいしゆ だしのもと みりん こいくちしょうゆ			
バックソドレッシング	しそドレッシング	黄	小麦 大豆 豚肉 りんご	コーンポタージュ	にんじん ズッキーニ クリームコーン じゃがいも ぎゅうにゅう バター コンソメスープ こしよ コーンポタージュのもと	緑 黄 緑 緑 黄 赤 黄		ぶどうゼリー	ぶどうゼリー	黄		さば	小麦 大豆	
ごまじる	たまねぎ にんじん きりぼしだいこん ごぼう ねぎ みそ ねりごま だしのもと みりん	緑 緑 緑 赤 黄	大豆 ごま さば					おつきみ こんだて					大豆	大豆 さば
	エネルギー 653kcal		たんぱく質 21.2g		エネルギー 698kcal		たんぱく質 24.9g		エネルギー 706kcal		たんぱく質 24.9g			
17日 (火)	コッペパン	コッペパン	黄	乳 小麦	18日 (水)	ごはん	ごはん	黄		19日 (木)	せわりパン	せわりパン	黄	乳 小麦
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	ピーマンのにくづめフライ	ピーマンのにくづめフライ こめあぶら	赤 黄	小麦 大豆 鶏肉 豚肉		かれいのにつけ	かれいのにつけ	赤	小麦 大豆		やきそば	ぶたにく キャベツ たまねぎ もやし やきそばかんめん あおのりこ ウスターソース とんかつソース しお こしよ こめあぶら	赤 緑 緑 黄 赤	豚肉 小麦
バックケチャップ	ケチャップ	緑		にびたし	さつまあげ こまつな にんじん さんおんどう だしのもと こいくちしょうゆ みりん	赤 緑 黄	さば 小麦 大豆	うずらたまごのスープ	うずらたまご にんじん にら とうがん しめじ コンソメスープ しお こしよ	黄	卵			
もやしのいためもの	もやし とうもろこし ブラックペッパー コンソメスープ うすくちしょうゆ こめあぶら	黄	小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆	せんべいじる	かやきせんべい とりにくだんご ごぼう しいたけ ねぎ ★にんじん だしのもと せいしゆ うすくちしょうゆ みりん	黄 赤 緑 緑	小麦 大豆 鶏肉	れいとうみかん	れいとうみかん	緑	小麦 大豆 鶏肉			
わかめスープ	やきぶた わかめ にんじん たまねぎ えのきたけ ちゅうかスープ うすくちしょうゆ こしよ	赤 赤 緑 緑	小麦 大豆 豚肉 小麦 大豆 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま 小麦 大豆	★ラッキー にんじんが はいっているよ!			さば 小麦 大豆							
	エネルギー 589kcal		たんぱく質 23.3g		エネルギー 608kcal		たんぱく質 23.0g		エネルギー 591kcal		たんぱく質 23.2g			
20日 (金)	ごはん	ごはん	黄		24日 (火)	コッペパン	コッペパン	黄	乳 小麦	25日 (水)	ごはん	ごはん	黄	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	ししゃものなんばんづけ (2ひ)	ししゃも (でんぶんつき) こめあぶら さんおんどう こめす みりん こいくちしょうゆ こめあぶら	赤 黄 黄	小麦 大豆 ごま		さわらのチリソースかけ	さわらフリッター こめあぶら さんおんどう さんおんどう トマトケチャップ コンソメスープ トウバンジャン ガーリック しお	赤 黄 黄	小麦 大豆 小麦 大豆 鶏肉 大豆		にくじゃが	ぎゅうにく にんじん たまねぎ グリーンピース じゃがいも いとこんにやく ざらめ こめあぶら だしのもと せいしゆ こいくちしょうゆ	赤 赤 赤 赤 黄 黄	牛肉 さば
ごぼうサラダ	ごぼう えだまめ	緑 緑	大豆	ジャーマンポテト	じゃがいも ソテーオニオン ベーコン コンソメスープ ガーリック しお こしよ オリブオイル	黄 赤	豚肉 小麦 大豆 鶏肉	ひじきふりかけ	ひじき ちりめんじゃこ しおこんぶ かつおぶし しろいりごま こいくちしょうゆ さんおんどう みりん せいしゆ こめす	赤 赤 赤 赤 黄	小麦 大豆 小麦 大豆 ごま 小麦 大豆			
バックごまドレッシング	ごまドレッシング	黄	小麦 大豆 ごま	コンソメスープ	にんじん チンゲンサイ たまねぎ マカロニ (シェル) コンソメスープ うすくちしょうゆ こしよ	緑 緑 黄	小麦 小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆	ヨーグルト	ヨーグルト	赤	乳			
ながいものみそしる	あつあげ たまねぎ ねぎ ながいも つきこんにやく みそ だしのもと	赤 赤 緑 黄 赤	大豆 やまいも 大豆 さば											
	エネルギー 673kcal		たんぱく質 21.2g		エネルギー 687kcal		たんぱく質 24.7g		エネルギー 687kcal		たんぱく質 26.5g			
26日 (木)	コッペパン	コッペパン	黄	乳 小麦	27日 (金)	ごはん	ごはん	黄		30日 (月)	ごはん	ごはん	黄	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	グラタン	グラタン	黄	大豆 鶏肉		とりにくのたつあげ (2こ)	とりにくのたつあげ こめあぶら	赤 黄	大豆 鶏肉		だいちコロッケ	だいちコロッケ こめあぶら	黄 黄	小麦 大豆
キャベツとワインナーのコンソメ	キャベツ とうもろこし ワインナー コンソメスープ こしよ しお こめあぶら	緑 赤 赤	豚肉 小麦 大豆 鶏肉	ほうれんそうのごまあえ	ほうれんそう にんじん えのきたけ ごまあえのもと こいくちしょうゆ	緑 緑 緑	乳 小麦 さば 大豆 鶏肉 ごま 小麦 大豆	やまとまなちりめん	やまとまなちりめん ちりめんじゃこ しろいりごま こめあぶら さんおんどう こいくちしょうゆ みりん せいしゆ こめす	緑 赤 黄 黄	ごま 小麦 大豆			
オニオンスープ	たまねぎ にんじん さやいんげん えりんぎ ソテーオニオン コンソメスープ こしよ うすくちしょうゆ しお	黄 緑 緑 緑 緑	小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆	すましじる	たまねぎ みつば とうふ はなふ だしのもと うすくちしょうゆ みりん	緑 赤 黄	大豆 小麦 さば 小麦 大豆	にゅうめん	ふしそめん うすあげ たまねぎ にんじん ねぎ だしのもと うすくちしょうゆ	黄 赤 緑 緑	小麦 大豆 さば 小麦 大豆			
	エネルギー 667kcal		たんぱく質 20.6g		エネルギー 640kcal		たんぱく質 21.5g		エネルギー 696kcal		たんぱく質 23.5g			