

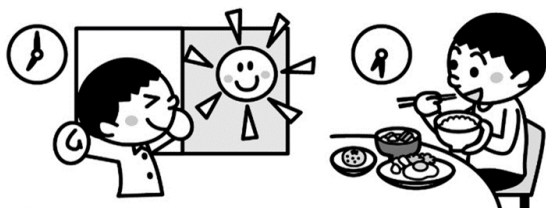


体内時計、乱れていませんか？



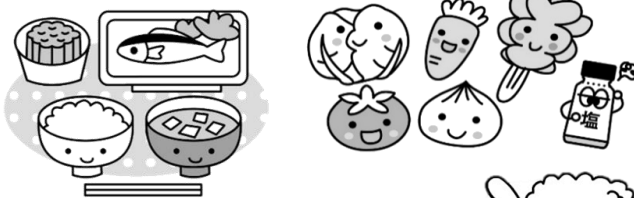
夏休みが終わりましたが、しばらくは暑い日が続くそうですね。体調には十分注意して過ごしましょう。さて、休み明けは、体のだるさを感じたり、寝つきや寝起きが悪くなったりしがちです。これは不規則な生活習慣によって「体内時計」が乱れたことが原因と考えられます。体内時計を整えるコツは、早起きをして朝日を浴び、朝食を食べる習慣をつけることです。

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こと！



必需品! 水 1人1日3リットル ボンベは1週間当たり1人6本が目安	カセットコンロ・カセットボンベ ガス 小麥粉	主食 (エネルギー源となる炭水化物を多く含むもの) 米、レトルトご飯アルファ化米、もち、小麥粉、乾めん、即席めん、乾パン、シリアルなど
主菜 (たんぱく質を多く含むもの) 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	副菜 (ビタミン・ミネラル・食物繊維を補うもの) 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	その他 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
果物 (ビタミン・ミネラル・食物繊維を補うもの) 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	備品類 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	

日	献立名	材料名	栄養六群	アレルギー
4日 (水)	麦ごはん	ごはん 麦	5 5	
	牛乳	牛乳	2	乳
	あじナゲット(2個)	あじナゲット ごめ油	1 6	小麦 大豆
	ポークカレー	豚肉 大豆 にんじん たまねぎ しめじ じゃがいも カレールウ トマトケチャップ リンゴビュレ ウスターソース コンソメスープ 赤ワイン ごしょう ごめ油	1 1 3 4 4 5 4 4	豚肉 大豆 小麦 大豆 鶏肉
		りんご	4	りんご
		小麦 大豆 鶏肉	6	小麦 大豆 鶏肉
		さやいんげんとコーンのソテー	3 4	さやいんげん とうもろこし 塩 ブラックペッパー コンソメスープ ごめ油
		エネルギー 898kcal		たんぱく質 29.2g

日	献立名	材料名	栄養六群	アレルギー
5日 (木)	コッペパン	コッペパン	5	乳 小麦
	牛乳	牛乳	2	乳
	肉団子(3個)	肉団子	1	小麦 大豆 鶏肉 ごま
	チンゲンサイのオイスターソース煮	あつあげ チンゲンサイ もやし ごめ油 三温糖 でん粉 中華スープ 清酒 こいくちしょうゆ オイスターソース 塩 ごしょう	1 3 4 6 5 5	大豆 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま 小麦 大豆 小麦 大豆
	春雨スープ	にんじん たまねぎ しいたけ 春雨 ごま油 中華スープ うすくちしょうゆ 清酒 ごしょう	3 4 4 5 6	ごま 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま 小麦 大豆
	ミルクココア	ミルクココア	5	大豆
	エネルギー 727kcal			たんぱく質 26.4g

日	献立名	材料名	栄養六群	アレルギー
6日 (金)	ごはん	ごはん	5	
	牛乳	牛乳	2	乳
	鶏肉の塩焼き	鶏肉の塩焼き	1	鶏肉
	れんこんサラダ	れんこん とうもろこし	4 4	
	バック中華ドレッシング	中華ドレッシング	6	小麦 大豆 鶏肉 りんご ごま
	マーボー豆腐	合びきミンチ 豆腐 たまねぎ たけのこ にら 三温糖 ごま油 でん粉 おろししょうが ガーリック マーボー豆腐の素 トマトケチャップ 中華スープ 清酒 こいくちしょうゆ	1 1 4 4 3 5 6 5	牛肉 豚肉 大豆 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま ゼラチン 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま 小麦 大豆
	エネルギー 894kcal			たんぱく質 38.9g

日	献立名	材料名	栄養六群	アレルギー
9日 (月)	ごはん	ごはん	5	
	牛乳	牛乳	2	乳
	さばの黒酢あん	さばの黒酢あん	1	小麦 さば 大豆
	高野豆腐の煮物	高野豆腐 ちくわ にんじん 枝豆 三温糖 だし うすくちしょうゆ みりん	1 1 3 4 5	大豆 さば 小麦 大豆
	豚汁	豚肉 たまねぎ 小松菜 里いも 突こんにゃく みそ ごめ油 清酒 だし の素	1 4 3 5 5 1 6	豚肉 大豆 さば
	エネルギー 793kcal			たんぱく質 29.7g

日	献立名	材料名	栄養六群	アレルギー
10日 (火)	コッペパン	コッペパン	5	乳 小麦
	牛乳	牛乳	2	乳
	ハンバーグ	ハンバーグ	1	大豆 鶏肉 豚肉
	きのこのデミグラスソース煮	しめじ えりんぎ まいたけ 三温糖 デミグラスソース トマトベースソース リンゴビュレ スープストック ごしょう 塩	4 4 4 4 5	小麦 牛肉 大豆 鶏肉 豚肉 ゼラチン 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 とうもろこし ニョッキ コンソメスープ うすくちしょうゆ ごしょう	4 3 4 4 5	小麦 小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆
	エネルギー 744kcal			たんぱく質 28.1g

【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。加工食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・ゼラチン

○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 0743-73-3141
 ◎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。

【栄養六群】
 1群…たんぱく質
 2群…無機質(カルシウム)の多いもの
 3群…ビタミンA(カロテン)の多いもの
 4群…ビタミンCの多いもの
 5群…炭水化物 6群…脂質

今月の平均栄養量

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg
797	29.0	21.8	384	3.7	224	0.43	0.54	24

【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。
- … はしがつかず。
- … 魚の日です。骨に注意して、しっかりかんで食べましょう。

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

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	材料名	栄養六群	アレルギー	日	献立名	材料名	栄養六群	アレルギー	日	献立名	材料名	栄養六群	アレルギー		
11日 (水)	ごはん	ごはん	5		12日 (木)	コッペパン	コッペパン	5	乳 小麦	13日 (金)	ごはん	ごはん	5			
	牛乳	牛乳	2	乳		牛乳	牛乳	2	乳		牛乳	牛乳	2	乳		
	白身魚フライ	白身魚フライ ごめ油	1 6	小麦 大豆		豚肉となすのカレー炒め	豚肉 たまねぎ なす アスパラガス カレールウ カレー粉 コンソメスープ こいくちしょうゆ ごめ油 清酒 こしょう	1 4 4 3 4 4 6	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	1	卵 小麦 鶏肉		
	海藻サラダ	わかめ くわわかめ きゅうり	2 2 4								小麦 大豆 鶏肉	里いもといかの煮物	いか にんじん 里いも 平こんにゃく 三温糖 清酒 だし みりん こいくちしょうゆ	1 3 5 5	いか	
	バックしそドレッシング	しそドレッシング	6	小麦 大豆 豚肉 りんご							小麦 大豆 鶏肉					
	ごま汁	たまねぎ にんじん 切り干し大根 ごぼう ねぎ みそ ねりごま だしの素 みりん	4 3 4 4 3 1 6	大豆 ごま さば							小麦 大豆 鶏肉	なめこのみそ汁	なめこ うすあげ わかめ 白ねぎ みそ だしの素	4 1 2 4 1	大豆 大豆 さば	
		エネルギー 744kcal		たんぱく質 23.3g			エネルギー 917kcal		たんぱく質 32.3g			エネルギー 806kcal		たんぱく質 28.2g		
17日 (火)	コッペパン	コッペパン	5	乳 小麦	18日 (水)	ごはん	ごはん	5		19日 (木)	背割りパン	背割りパン	5	乳 小麦		
	牛乳	牛乳	2	乳		牛乳	牛乳	2	乳		牛乳	牛乳	2	乳		
	ピーマンの肉詰めフライ	ピーマンの肉詰めフライ ごめ油	1 6	小麦 大豆 鶏肉 豚肉		かれいの煮つけ	かれいの煮つけ	1	小麦 大豆		焼きそば	豚肉 キャベツ たまねぎ もやし 焼きそば乾麺 青のり粉 ウスターソース とんかつソース 塩 こしょう ごめ油	1 4 4 4 5 2	豚肉 小麦		
	バックケチャップ	ケチャップ				煮びたし	さつまあげ 小松菜 にんじん 三温糖 だしの素 こいくちしょうゆ みりん	1 3 3 5	小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆		さば	小麦 大豆				
	もやしの炒め物	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 ごめ油	4 4 6	小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆							小麦 大豆	うずら卵のスープ	うずら卵 にんじん にら とうがん しめじ コンソメスープ 塩 こしょう	1 3 3 4 4	卵 小麦 大豆 鶏肉	
	わかめスープ	焼き豚 わかめ にんじん たまねぎ えのきたけ 中華スープ うすくちしょうゆ こしょう	1 2 3 4 4	小麦 大豆 豚肉 小麦 大豆		せんべい汁	かやきせんべい 鶏肉団子 ごぼう しいたけ ねぎ ★にんじん だしの素 清酒 うすくちしょうゆ みりん	5 1 4 4 3 3	小麦 大豆 鶏肉 大豆 鶏肉 さば 小麦 大豆		冷凍みかん	冷凍みかん	4			
		エネルギー 743kcal		たんぱく質 28.6g			エネルギー 709kcal		たんぱく質 25.9g			エネルギー 783kcal		たんぱく質 30.0g		
20日 (金)	ごはん	ごはん	5		24日 (火)	コッペパン	コッペパン	5	乳 小麦	25日 (水)	ごはん	ごはん	5			
	牛乳	牛乳	2	乳		牛乳	牛乳	2	乳		牛乳	牛乳	2	乳		
	ししゃもの南蛮漬け(2尾)	ししゃも(でん粉付) ごめ油 三温糖 米酢 みりん こいくちしょうゆ ごま油	1 6 5 6	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 ごめ油 三温糖 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 塩	1 6 5	小麦 大豆 大豆		肉じゃが	牛肉 にんじん たまねぎ グリーンピース じゃがいも 糸こんにゃく ざらめ ごめ油 だしの素 清酒 こいくちしょうゆ	1 3 4 4 5 5 6	牛肉 小麦 大豆		
	ごぼうサラダ	ごぼう 枝豆	4 4	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 塩 こしょう オリーブオイル	5 4 1	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 塩昆布 かつお節 白いりごま こいくちしょうゆ 三温糖 みりん 清酒 米酢	2 1 2 1 6 5	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	6	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 こしょう	3 3 4 5	小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆		ヨーグルト	ヨーグルト	2	乳		
	長いものみそ汁	あつあげ たまねぎ ねぎ 長いも 突こんにゃく みそ だしの素	1 4 3 5 5 1	大豆 やまいも 大豆 さば												
		エネルギー 773kcal		たんぱく質 23.8g			エネルギー 902kcal		たんぱく質 32.0g			エネルギー 835kcal		たんぱく質 31.5g		
26日 (木)	コッペパン	コッペパン	5	乳 小麦	27日 (金)	ごはん	ごはん	5		30日 (月)	ごはん	ごはん	5			
	牛乳	牛乳	2	乳		牛乳	牛乳	2	乳		牛乳	牛乳	2	乳		
	いわしのオリーブ煮	いわしのオリーブ煮	1			鶏肉のたつた揚げ(3個)	鶏肉のたつた揚げ ごめ油	1 6	大豆 鶏肉		大豆コロッケ	大豆コロッケ ごめ油	5 6	小麦 大豆		
	キャベツとウィンナーのコンソメ煮	キャベツ とうもろこし ウィンナー コンソメスープ こしょう 塩 ごめ油	4 4 1 6	豚肉 小麦 大豆 鶏肉		ほうれん草のごま和え	ほうれん草 にんじん えのきたけ ごま和えの素 こいくちしょうゆ	3 3 4	乳 小麦 さば 大豆 鶏肉 ごま 小麦 大豆		大和まなぢりめん	大和まな漬 ちりめんじゃこ 白いりごま ごめ油 三温糖 こいくちしょうゆ みりん 清酒	3 1 6 6 5	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 こしょう うすくちしょうゆ 塩	4 3 3 4 4	小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆		すまし汁	たまねぎ みつば とうふ 花ふ だしの素 うすくちしょうゆ みりん	4 3 1 5	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 だしの素 うすくちしょうゆ	5 1 4 3 3	小麦 大豆 さば 小麦 大豆		
			エネルギー 703kcal			たんぱく質 30.8g			エネルギー 772kcal			たんぱく質 26.7g			エネルギー 799kcal	