

生活リズムをととのえよう

まだまだ暑い夏を元気に過ごすためには、規則正しい生活リズムが大切です。

< 早ね・早起き・朝ごはん >

早起きをして朝ごはんを食べると、脳や体が目覚めます。日中は勉強や運動、遊びなどで十分に活動することで、夜はぐっすり眠れます。夜ふかしや朝寝坊は、生活リズムを乱れさせる原因になるので、気を付けましょう。

★体内時計って知っている??

ヒトは「体内時計」を持っています。ヒトの体内時計の周期は24時間より少し長く、1日(24時間)と少しずれています。そこで、朝日を浴びて朝ごはんを食べることで、このずれをリセットすることができます。

日	献立名	材料名	栄養六群	アレルギー	
1日 (月)	ごはん	ごはん	5		
	牛乳	牛乳	2	乳	
	ピビンバ	牛肉	牛肉	1	牛肉
		ごま油	ごま油	6	ごま
		清酒	清酒	3	
		カットほうれん草	ほうれん草	3	
		にんじん	にんじん	4	
		もやし	もやし	5	
	みりん	みりん	5		
	こいくちしょうゆ	しょうゆ	5	小麦 大豆	
でん粉	でん粉	6	ごま		
白いりごま	ごま	6	ごま		
白すりごま	ごま	6	ごま		
わかめスープ	わかめ	わかめ	2		
	たけのこ	たけのこ	4		
	たまねぎ	たまねぎ	4		
	えのきたけ	えのきたけ	4		
	鶏ガラスープ(液体)	鶏肉	1	鶏肉	
	鶏ガラスープ(粉末)	鶏肉	1	鶏肉	
うすくちしょうゆ	しょうゆ	6	小麦 大豆		
こしょう	こしょう	6			
ごめ油	ごめ油	6			
スティック大学芋	スティック大学芋	5	大豆 小麦		
		エネルギー 795kcal	たんぱく質 27.2g		

日	献立名	材料名	栄養六群	アレルギー	
2日 (火)	背割りパン	背割りパン	5	乳 小麦	
	牛乳	牛乳	2	乳	
	フランクフルト	フランクフルト	豚肉	1	豚肉
		トマトケチャップ	小麦 大豆	5	小麦 大豆
		三温糖	糖	5	
		ウスターソース	小麦 大豆	5	小麦 大豆
		とんかつソース	小麦 大豆	5	小麦 大豆
	でん粉	でん粉	6		
	キャベツのカレーソテー	キャベツ	4		
	えりんぎ	えりんぎ	4		
コンソメスープ	小麦 大豆	6	小麦 大豆		
塩	塩	6			
こしょう	こしょう	6			
カレーパウダー	小麦 大豆	6	小麦 大豆		
ごめ油	ごめ油	6			
ABCスープ	ベーコン	豚肉	1	豚肉	
	にんじん	にんじん	3		
	たまねぎ	たまねぎ	4		
	れんこん	れんこん	4		
	マカロニ(ABC)	小麦	5	小麦	
コンソメスープ	小麦 大豆	6	小麦 大豆		
うすくちしょうゆ	しょうゆ	6	小麦 大豆		
こしょう	こしょう	6			
アセロラゼリー	アセロラゼリー	5			
		エネルギー 782kcal	たんぱく質 29.3g		

日	献立名	材料名	栄養六群	アレルギー	
3日 (水)	ごはん	ごはん	5		
	牛乳	牛乳	2	乳	
	いわしの梅煮	いわし	1	小麦 大豆	
	切り干し大根の煮物	切り干し大根	切り干し大根	4	
		にんじん	にんじん	3	
		カットいんげん	いんげん	3	
		しいたけ	しいたけ	4	
		うす揚げ	大豆	1	大豆
		三温糖	糖	5	
	うすくちしょうゆ	しょうゆ	6	小麦 大豆	
こいくちしょうゆ	しょうゆ	6	小麦 大豆		
みりん	みりん	6			
だしの素	だしの素	6			
ごめ油	ごめ油	6			
豚汁	豚肉	豚肉	1	豚肉	
	たまねぎ	たまねぎ	4		
	さつまいも	さつまいも	5		
	ごぼう	ごぼう	4		
	突こんやく	大豆	5	大豆	
	ねぎ	ねぎ	3		
みそ	みそ	1	大豆		
ごめ油	ごめ油	6			
清酒	清酒	6			
だしの素	だしの素	6			
野菜ふりかけ	野菜ふりかけ		さば		
		エネルギー 746kcal	たんぱく質 30.4g		

日	献立名	材料名	栄養六群	アレルギー	
4日 (木)	コッペパン	コッペパン	5	乳 小麦	
	牛乳	牛乳	2	乳	
	さけフライ	さけ	1	小麦 さけ 大豆	
	ジャーマンポテト	じゃがいも	じゃがいも	5	
		ソテーオニオン	オニオン	4	
		ベーコン	豚肉	1	豚肉
		コンソメスープ	小麦 大豆	6	小麦 大豆
		おろしにんにく	にんにく	3	
		塩	塩	6	
	ブラックペッパー	ブラックペッパー	6		
オリーブオイル	オリーブオイル	6			
コンソメスープ	にんじん	にんじん	3		
	とうもろこし	とうもろこし	4		
	たまねぎ	たまねぎ	4		
	パセリ	パセリ	3		
	豆・雑穀ミックス	大豆	1	大豆	
	コンソメスープ	小麦 大豆	6	小麦 大豆	
うすくちしょうゆ	しょうゆ	6	小麦 大豆		
こしょう	こしょう	6			
		エネルギー 769kcal	たんぱく質 32.2g		

日	献立名	材料名	栄養六群	アレルギー	
5日 (金)	ごはん	ごはん	5		
	牛乳	牛乳	2	乳	
	揚げ鶏のねぎ塩だれ(2個)	鶏肉(でん粉付)	鶏肉	1	鶏肉
		ごめ油	ごめ油	6	
		白ねぎ	白ねぎ	4	
		おろしにんにく	にんにく	3	
		おろししょうが	しょうが	6	
		ごま油	ごま油	6	ごま
	清酒	清酒	6		
	うすくちしょうゆ	しょうゆ	6	小麦 大豆	
三温糖	糖	5			
塩	塩	6			
ブラックペッパー	ブラックペッパー	6			
でん粉	でん粉	6			
じゃこピーマン	ちりめんじゃこ	ちりめんじゃこ	2		
	ピーマン	ピーマン	3		
	白いりごま	ごま	6	ごま	
	うすくちしょうゆ	しょうゆ	6	小麦 大豆	
	三温糖	糖	5		
	みりん	みりん	6		
ごめ油	ごめ油	6			
けんちん汁	厚揚げ(小)	大豆	1	大豆	
	にんじん	にんじん	3		
	平こんにやく	こんにやく	5		
	里いも	いも	5		
	ねぎ	ねぎ	3		
	だしの素	だしの素	6	さば	
うすくちしょうゆ	しょうゆ	6	小麦 大豆		
みりん	みりん	6			
でん粉	でん粉	6			
		エネルギー 807kcal	たんぱく質 30.8g		

日	献立名	材料名	栄養六群	アレルギー	
8日 (月)	ごはん	ごはん	5		
	牛乳	牛乳	2	乳	
	だし巻き卵	卵	1	卵	
	豚肉となすのみそ炒め	豚肉	豚肉	1	豚肉
		にんじん	にんじん	3	
		たまねぎ	たまねぎ	4	
		なす	なす	4	
		おろししょうが	しょうが	1	大豆
		みそ	みそ	1	大豆
	みりん	みりん	6		
清酒	清酒	6			
こいくちしょうゆ	しょうゆ	6	小麦 大豆		
ごめ油	ごめ油	6			
すまし汁	ちらしかまぼこ・菊	大豆	1	大豆	
	たまねぎ	たまねぎ	4		
	とうがん	とうがん	4		
	しめじ	しめじ	4		
	花ふ	小麦	5	小麦	
	みつば	みつば	3		
だしパック	さば	1	さば		
うすくちしょうゆ	しょうゆ	6	小麦 大豆		
塩	塩	6			
バックアーモンドフィッシュ	バックアーモンドフィッシュ	アーモンド	2	アーモンド	
			エネルギー 703kcal	たんぱく質 29.9g	

日	献立名	材料名	栄養六群	アレルギー	
9日 (火)	コッペパン	コッペパン	5	乳 小麦	
	牛乳	牛乳	2	乳	
	野菜グラタン	野菜グラタン	大豆	5	大豆
		ズッキーニ	ズッキーニ	4	
		赤パプリカ	パプリカ	3	
		えりんぎ	えりんぎ	4	
		コンソメスープ	小麦 大豆	6	小麦 大豆
		オリーブオイル	オリーブオイル	6	
	おろしにんにく	にんにく	3		
	ブラックペッパー	ブラックペッパー	6		
コーンポタージュ	ベーコン	豚肉	1	豚肉	
	じゃがいも	じゃがいも	5		
	たまねぎ	たまねぎ	4		
	とうもろこし	とうもろこし	4		
	パセリ	パセリ	3		
	クリームコーン	小麦	4	小麦	
牛乳(調理用)	乳	2	乳		
脱脂粉乳	乳	2	乳		
豆乳	大豆	1	大豆		
コンソメスープ	小麦 大豆	6	小麦 大豆		
こしょう	こしょう	6			
ごめ油	ごめ油	6			
		エネルギー 833kcal	たんぱく質 27.2g		

日	献立名	材料名	栄養六群	アレルギー	
10日 (水)	ごはん	ごはん	5		
	牛乳	牛乳	2	乳	
	すずきの天ぷら	すずき	1	小麦	
	さやいんげんのごま和え	ごめ油	ごめ油	6	
		さやいんげん	さやいんげん	3	
		にんじん	にんじん	3	
		だししょうゆ	しょうゆ	6	小麦 大豆
		白すりごま	ごま	6	ごま
		白いりごま	ごま	6	ごま
	赤だし	とうふ	大豆	1	大豆
まめふ		大豆	5	大豆	
えのきたけ		えのきたけ	4		
たまねぎ		たまねぎ	4		
赤みそ		大豆	1	大豆	
みそ		大豆	1	大豆	
だしの素	だしの素	6	さば		
		エネルギー 747kcal	たんぱく質 25.3g		

日	献立名	材料名	栄養六群	アレルギー		
11日 (木)	コッペパン	コッペパン	5	乳 小麦		
	牛乳	牛乳	2	乳		
	揚げぎょうざ(3個)	ぎょうざ	小麦 大豆 鶏肉 豚肉	1	小麦 大豆 鶏肉 豚肉	
		ごめ油	ごめ油	6		
		中華和え	ササミ	鶏肉	1	鶏肉
			にんじん	にんじん	3	
			切り干し大根	切り干し大根	4	
			きゅうり	きゅうり	4	
	白いりごま		ごま	6	ごま	
	ごめ油		ごめ油	6		
うすくちしょうゆ	しょうゆ	6	小麦 大豆			
三温糖	糖	5				
米酢	米酢	5				
みりん	みりん	6				
ごま油	ごま油	6	ごま			
ビーフンスープ	焼き豚	豚肉	1	小麦 大豆 豚肉		
	ビーフン	小麦 大豆	5	小麦 大豆		
	たまねぎ	たまねぎ	4			
	にんじん	にんじん	3			
	しいたけ	しいたけ	4			
	ねぎ	ねぎ	3			
鶏ガラスープ(液体)	鶏肉	1	鶏肉			
鶏ガラスープ(粉末)	鶏肉	1	鶏肉			
うすくちしょうゆ	しょうゆ	6	小麦 大豆			
こしょう	こしょう	6				
		エネルギー 763kcal	たんぱく質 28.1g			

日	献立名	材料名	栄養六群	アレルギー	
12日 (金)	ごはん	ごはん	5		
	牛乳	牛乳	2	乳	
	かつおフライ	かつお	1	小麦	
	かぼちゃのそぼろ煮	ごめ油	ごめ油	6	
		豚ミンチ	豚肉	1	豚肉
		かぼちゃ	かぼちゃ	3	
		枝豆	大豆	4	大豆
		ごめ油	ごめ油	6	
		おろししょうが	しょうが	6	
	清酒	清酒	6		
だしの素	だしの素	6	さば		
うすくちしょうゆ	しょうゆ	6	小麦 大豆		
ざらめ	ざらめ	5			
長いもと小松菜のみそ汁	長いも	やまいも	5	やまいも	
	小松菜	小松菜	3		
	にんじん	にんじん	3		
	たまねぎ	たまねぎ	4		
	厚揚げ(小)	大豆	1	大豆	
	だしの素	さば	1	さば	
みそ	大豆	1	大豆		
		エネルギー 784kcal	たんぱく質 30.0g		

日	献立名	材料名	栄養六群	アレルギー	
16日 (火)	米粉パン	米粉パン	5	乳 小麦	
	牛乳	牛乳	2	乳	
	オムレツ	プレーンオムレツ	卵 大豆	1	卵 大豆
		ほうれん草とコーンのソテー	ほうれん草	3	
		とうもろこし	とうもろこし	4	
		えりんぎ	えりんぎ	4	
		こいくちしょうゆ	しょうゆ	6	小麦 大豆
		コンソメスープ	小麦 大豆	6	小麦 大豆
	ごめ油	ごめ油	6		
	なすとトマトのスパゲティ	スパゲティ	小麦	5	小麦
ワインナー		豚肉	1	豚肉	
たまねぎ		たまねぎ	4		
にんじん		にんじん	3		
なす		大豆	4	大豆	
枝豆		大豆	4	大豆	
ホルトトマト	トマト	3			
トマトベースソース	小麦 大豆	5	小麦 大豆		
おろしにんにく	にんにく	3			
こいくちしょうゆ	しょうゆ	6	小麦 大豆		
三温糖	糖	5			
ウスターソース	小麦 大豆	5	小麦 大豆		
コンソメスープ	小麦 大豆	6	小麦 大豆		
こしょう	こしょう	6			
オリーブオイル	オリーブオイル	6			
		エネルギー 806kcal	たんぱく質 34.5g		



Table with columns for date, dish name, ingredients, allergens, and nutritional information. Includes dishes like ごはん, 牛乳, 揚げじゃがそぼろあんかけ, etc.

Table with columns for date, dish name, ingredients, allergens, and nutritional information. Includes dishes like ごはん, 牛乳, あじの南蛮漬け, etc.

Table with columns for date, dish name, ingredients, allergens, and nutritional information. Includes dishes like 麦入りごはん, 牛乳, 春巻き, etc.

Section titled '食育の日・わ食の日' (Food Education Day / Local Food Day) for 'ならあえ' (Nara Aie). Includes text about local ingredients and images of food.

Table with columns for date, dish name, ingredients, allergens, and nutritional information. Includes dishes like コッペパン, 牛乳, さわらのトマトソースかけ, etc.

Table with columns for date, dish name, ingredients, allergens, and nutritional information. Includes dishes like 麦入りごはん, 牛乳, ボークカレー, etc.

Table with columns for date, dish name, ingredients, allergens, and nutritional information. Includes dishes like ごはん, 牛乳, マーボー豆腐, etc.

Table with columns for date, dish name, ingredients, allergens, and nutritional information. Includes dishes like コッペパン, 牛乳, メンチカツ, etc.

Informational section including '【食品に関するアレルギーについて】' (About food allergies), '【献立のマークについて】' (About menu marks), and '【栄養六群】' (Six food groups) with a table of average monthly intake.