



# 献立予定表



暁小学校  
R8.9.1

| 日   | 曜日 | メニュー                                       |                                             | 赤<br>血や肉になる<br>食べ物       | 黄<br>力の素になる<br>食べ物                          | 緑<br>体の調子を整える<br>食べ物                      | kcal<br>タンパク質                                    |
|-----|----|--------------------------------------------|---------------------------------------------|--------------------------|---------------------------------------------|-------------------------------------------|--------------------------------------------------|
| 2日  | 水  | 添え野菜<br>麻婆豆腐<br>ふき煮                        | あじフライ (タルタルソース)<br>玉子焼き<br>ごはん              | あじ 豆腐<br>たまご ミンチ         | 米 油<br>小麦粉 パン粉<br>タルタルソース                   | キャベツ ふき<br>にんじん ひじき<br>コーン ねぎ             | 低学年 576 kcal<br>22.4 g<br>高学年 608 kcal<br>23.1 g |
| 3日  | 木  | 添え野菜<br>焼き栗コロッケ<br>ゼリー                     | ハンバーグ (ケチャップ)<br>ブロッコリーのコンソメ煮<br>ロールパン まめびよ | ミンチ<br>まめびよ              | パン 油<br>小麦粉 パン粉<br>栗 ゼリー                    | アスパラガス<br>ブロッコリー コーン<br>にんじん たまねぎ         | 低学年 629 kcal<br>19.8 g<br>高学年 651 kcal<br>20.1 g |
| 4日  | 金  | 【そうめん】<br>(蒸し鶏 きゅうり<br>コーン もやし)            | あげナスの煮びたし<br>ミニえびフライ<br>おにぎり (鶏五目)          | えび 鶏肉                    | 米 油<br>小麦粉 パン粉<br>そうめん                      | きゅうり コーン<br>もやし なす<br>しいたけ にんじん           | 低学年 545 kcal<br>19.0 g<br>高学年 560 kcal<br>19.2 g |
| 7日  | 月  | ペンネの青のりあえ<br>照り焼きつくね<br>高野豆腐煮              | さわらの竜田揚げ<br>ほうれん草のひじきあえ<br>ごはん (ふりかけ)       | さわら ミンチ<br>高野豆腐          | 米 油<br>小麦粉 片栗粉<br>ペンネ                       | にんじん コーン<br>ほうれん草 ひじき<br>たまねぎ 青のり         | 低学年 584 kcal<br>22.5 g<br>高学年 616 kcal<br>23.2 g |
| 8日  | 火  | 千切りキャベツ<br>鶏のからあげ (おろしポン酢)<br>がんも          | 鶏の竜田あげ<br>五目きんぴら<br>ごはん                     | 鶏肉 豆腐                    | 米 油 ごま<br>小麦粉 片栗粉                           | キャベツ ごぼう<br>にんじん ピーマン<br>こんにゃく 大根         | 低学年 576 kcal<br>21.5 g<br>高学年 608 kcal<br>22.2 g |
| 9日  | 水  | みそとんかつ<br>パンサンスー<br>ごはん                    | たけのこのおかかあえ<br>ミニゼリー                         | 豚肉 かつおぶし<br>みそ           | 米 油 ごま<br>小麦粉 パン粉<br>春雨 ゼリー                 | たけのこ にんじん<br>きゅうり もやし<br>コーン              | 低学年 586 kcal<br>20.6 g<br>高学年 618 kcal<br>21.3 g |
| 10日 | 木  | ナポリタンペンネ<br>ミニフランク<br>チーズ<br>アップルキャラットジュース | フライドチキン<br>たまねぎのサラダ<br>黒糖パン                 | ツナ 鶏肉<br>ウインナー チーズ<br>豚肉 | パン 油 ごま<br>小麦粉 ペンネ                          | ピーマン たまねぎ<br>にんじん コーン<br>青菜               | 低学年 557 kcal<br>22.6 g<br>高学年 587 kcal<br>22.9 g |
| 11日 | 金  | れんこんきんぴら<br>魚の塩焼き<br>ひじき煮                  | 千草焼き<br>ちくわ天<br>ごはん (漬物)                    | たまご ます<br>魚肉 油揚げ         | 米 油<br>小麦粉                                  | れんこん ひじき<br>にんじん ねぎ<br>青のり つけもの<br>いんげん   | 低学年 544 kcal<br>20.8 g<br>高学年 576 kcal<br>21.5 g |
| 14日 | 月  | ペンネ<br>サーモンマヨフライ<br>厚揚げ煮                   | 照り焼きハンバーグ<br>白菜のお浸し<br>ごはん                  | ミンチ 鮭<br>豆腐              | 米 油<br>小麦粉 パン粉<br>マヨネーズ<br>ペンネ              | たまねぎ 白菜<br>にんじん ほうれん草<br>コーン              | 低学年 566 kcal<br>20.3 g<br>高学年 598 kcal<br>21.0 g |
| 15日 | 火  | 千切りキャベツ<br>ナムル<br>ごはん                      | ささみの甘酢あん (タルタルソース)<br>玉子焼き<br>ふりかけ          | 鶏肉<br>たまご                | 米 油<br>小麦粉 片栗粉<br>タルタルソース                   | キャベツ たまねぎ<br>チンゲン菜<br>もやし にんじん            | 低学年 588 kcal<br>21.7 g<br>高学年 620 kcal<br>22.4 g |
| 16日 | 水  | 【ジャージャー麺】<br>ぎょうざ<br>ごはん                   | 特大しゅうまい<br>ミニゼリー                            | ミンチ                      | 米 油 麺<br>小麦粉 片栗粉<br>ゼリー                     | たまねぎ にんじん<br>キャベツ しいたけ<br>たけのこ            | 低学年 583 kcal<br>19.1 g<br>高学年 615 kcal<br>19.8 g |
| 17日 | 木  | 焼きそば<br>オムレツ<br>チーズ<br>白ぶどうのジュース           | メンチカツ (ソース)<br>ブロッコリースープ煮<br>パンズ            | 豚肉 ミンチ<br>たまご チーズ        | パン 油 麺<br>小麦粉 パン粉                           | チンゲン菜<br>にんじん たまねぎ<br>ブロッコリー<br>コーン       | 低学年 574 kcal<br>20.9 g<br>高学年 604 kcal<br>21.2 g |
| 18日 | 金  | 【カレー】<br>ひとくちあじフライ<br>ダイスゼリー               | キャベツのサラダ<br>福神漬<br>ごはん                      | 豚肉 あじ<br>ツナ              | 米 油 カレールウ<br>小麦粉 パン粉<br>ドレッシング<br>じゃがいも ゼリー | たまねぎ<br>にんじん キャベツ<br>コーン                  | 低学年 606 kcal<br>21.4 g<br>高学年 638 kcal<br>22.1 g |
| 24日 | 木  | 添え野菜<br>ミニチキンステーキ<br>ウインナー<br>ジョアプレーン      | 白身魚フライ<br>切干大根のごまドレあえ<br>ロールパン              | 白身魚 鶏肉<br>ウインナー          | パン 油<br>小麦粉 パン粉<br>ごまドレッシング                 | ブロッコリー<br>切干大根 にんじん<br>コーン キャベツ           | 低学年 566 kcal<br>21.6 g<br>高学年 596 kcal<br>22.3 g |
| 25日 | 金  | ビビンバ<br>ぎょうざ<br>いか団子煮                      | 春巻き<br>春雨あえ<br>ごはん                          | 豚肉 ミンチ<br>いか たまご         | 米 油<br>小麦粉 片栗粉<br>春雨                        | チンゲン菜<br>にんじん もやし<br>キャベツ たまねぎ            | 低学年 559 kcal<br>19.5 g<br>高学年 591 kcal<br>20.2 g |
| 28日 | 月  | 塩焼きそば<br>ブロッコリーのひじき煮<br>ごはん                | チキンカツ (ソース)<br>ごもくしんじょ                      | 鶏肉 豚肉<br>魚肉 豆腐           | 米 油 麺<br>小麦粉 パン粉                            | チンゲン菜<br>にんじん たまねぎ<br>ほうれん草 ひじき<br>ブロッコリー | 低学年 569 kcal<br>22.3 g<br>高学年 601 kcal<br>23.0 g |
| 29日 | 火  | 【さくらボーク丼】<br>玉子焼き<br>ごはん                   | コールスローサラダ<br>紅しょうが                          | 豚肉 たまご                   | 米 油<br>ドレッシング                               | キャベツ<br>コーン にんじん<br>紅しょうが たまねぎ<br>ねぎ      | 低学年 600 kcal<br>20.8 g<br>高学年 632 kcal<br>21.5 g |
| 30日 | 水  | チンジャオロースー<br>ミニ春巻き<br>しゅうまい                | 紫いもコロッケ<br>チンゲン菜のナムル<br>ごはん                 | 豚肉 ミンチ                   | 米 油<br>小麦粉 パン粉<br>片栗粉 紫いも<br>じゃがいも          | たけのこ ピーマン<br>チンゲン菜 もやし<br>にんじん たまねぎ       | 低学年 557 kcal<br>19.3 g<br>高学年 589 kcal<br>20.0 g |

今月の旬 いんげん かぼちゃ さつまいも さといも しいたけ なす みょうが いちじく みょうが くり  
いわし さけ さんま たちうお





# 生活リズムをととのえよう!

みなさんは夏休み中に、朝寝坊をしたり、朝ごはんをぬいたり、夜ふかしをしたりしていませんか？  
 しっかり勉強して運動するためには、食事、勉強、運動、睡眠などの日常生活を規則正しく行って、生活リズムをととのえることが大切です。

## 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すると、25時間周期で寝起きをされ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。



## チェック 生活リズムをととのえるために

- ☐ 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の光を浴びる。
- ☐ 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しないようにする。
- ☐ 寝る時は、部屋を真っ暗にして眠る。

