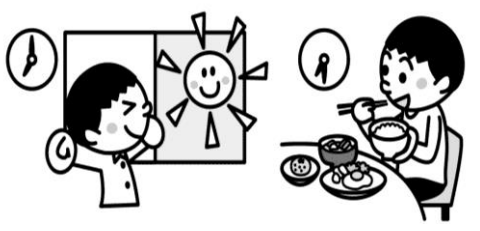
９ 月 の 予 定 献 立 表

2019年 9月　　熊野市入鹿中学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂質 ｶﾙｼｳﾑ
3 火	チキンライス	○	コーンチャウダー くだもの	牛乳, 鶏肉, ベーコン	米, バター, 油, じゃがいも, かたくり粉	玉ねぎ, にんじん, ピーマン, コーン, パセリ, くだもの	602 kcal 18.3 g 18.3 g 293 mg
4 水	ごはん	○	五目きんぴら ごまマヨネーズあえ 味付けのり	牛乳, 鶏肉, 平天, 竹輪, 味付けのり	米, こんにゃく, 油, 砂糖, ごま, マヨネーズ	ごぼう, にんじん, キャベツ, きゅうり	595 kcal 19.4 g 19.3 g 335 mg
5 木	ごはん	○	豆腐の和風ハンバーグ 粉ふきいも 大根のみそ汁	牛乳, 豆腐, 豚ひき肉, たまご, 油揚げ, みそ	米, パン粉, 砂糖, かたくり粉, じゃがいも	玉ねぎ, しょうが, パセリ, だいこん, ねぎ	648 kcal 25.6 g 18.5 g 352 mg
6 金	ごはん	○	八宝菜 大豆とじゃこの揚げ煮 くだもの	牛乳, 豚肉, いか, うずら卵(缶), 大豆, しらす干し	米, かたくり粉, ごま油, 油, 砂糖, ごま	しょうが, にんじん, たけのこ, 玉ねぎ, キャベツ, くだもの	647 kcal 28.9 g 21.1 g 341 mg
8 日	千枚田　稲刈りの集い						
9 月	千枚田稲刈り　振替休日（現地で弁当を用意してくれますが、少なめです） ＊稲刈りが中止になった際には、9日は通常授業となります。給食がありませんので、弁当を持たせてください）						
10 火	ごはん	○	ししゃものカレー揚げ マカロニサラダ 青梗菜のスープ	牛乳, ししゃも, ハム, ベーコン	米, かたくり粉, 油, マカロニ, マヨネーズ	キャベツ, きゅうり, にんじん, チンゲンサイ, 玉ねぎ	615 kcal 22.8 g 22.4 g 416 mg
11 水	ごはん	○	じゃがいもと厚揚げのそぼろ煮 三色なます 手作りふりかけ	牛乳, 鶏ひき肉, 厚揚げ, ツナ, しらす干し, かつお節	米, 油, じゃがいも, 砂糖, ごま	にんじん, だいこん, きゅうり, レモン果汁	599 kcal 23.1 g 15.9 g 362 mg
12 木	ごはん	○	和風卵焼き ひじきの炒め煮 キャベツと小松菜のおかかあえ	牛乳, 鶏ひき肉, たまご, 鶏肉, ひじき, 厚揚げ, かつお節	米, 油, 砂糖, こんにゃく	にんじん, 玉ねぎ, キャベツ, こまつな	646 kcal 27.6 g 23.1 g 404 mg
13 金	きんぴらごはん	○	のっぺい汁 月見団子	牛乳, 豚肉, 鶏肉, 厚揚げ, 豆腐, きな粉	米, 油, こんにゃく, 砂糖, ごま油, さといも, かたくり粉, 白玉粉	ごぼう, にんじん, しょうが, だいこん, ねぎ	647 kcal 24.2 g 17.8 g 341 mg
17 火	ごはん	○	豆腐のまさごあげ 三色おひたし じゃがいものみそ汁	牛乳, 豆腐, しらす干し, 鶏ひき肉, たまご, かつお節, 油揚げ, わかめ, みそ	米, かたくり粉, 油, じゃがいも	にんじん, 玉ねぎ, ねぎ, しょうが, キャベツ, こまつな	629 kcal 25.1 g 19.8 g 412 mg
18 水	カレーライス	○	フルーツヨーグルト 福神漬	牛乳, 牛肉, ヨーグルト	米, 油, じゃがいも, バター, 薄力粉	にんにく, セロリー, 玉ねぎ, にんじん, パイン(缶), もも(缶), みかん（缶）, りんご, バナナ, 福神漬	645 kcal 19.8 g 17.0 g 300 mg
19 木	池原ダム見学 （現地で、弁当を用意してくれます）						
20 金	ごはん（少なめ）	○	スパゲティミートソース コーンサラダ	牛乳, 豚ひき肉, 牛ひき肉, ハム	米, 油, 砂糖, スパゲティ マヨネーズ	玉ねぎ, セロリー, にんにく, ピーマン, コーン, キャベツ, にんじん, きゅうり	666 kcal 20.4 g 20.5 g 271 mg
24 火	けんちんどんぶり	○	ごま酢あえ くだもの	牛乳, 鶏肉, 豆腐, たまご	米, 砂糖, こんにゃく, ごま, ごま油	にんじん, 生しいたけ, ねぎ, キャベツ, きゅうり, コーン, くだもの	610 kcal 26.7 g 16.3 g 342 mg
25 水	ごはん	○	かぼちゃのグラタン ツナサラダ	牛乳, 鶏肉, チーズ, ツナ	米, マカロニ, 油, 薄力粉, バター, マヨネーズ	玉ねぎ, にんじん, かぼちゃ, レモン果汁, キャベツ, きゅうり	663 kcal 23.2 g 22.5 g 382 mg
26 木	ごはん	○	豚肉とキャベツのみそ炒め バンサンスー	牛乳, 豚肉, 厚揚げ, みそ, ハム	米, 油, 砂糖, ごま油, かたくり粉, はるさめ	にんにく, しょうが, にんじん, 玉ねぎ, キャベツ, きゅうり	598 kcal 21.7 g 18.5 g 356 mg
27 金	ごはん	○	さんまのかば焼き風 ほうれん草ともやしのﾅﾑﾙ 豆腐スープ	牛乳, さんま, 豚肉, 豆腐	米, かたくり粉, 油, 砂糖, ごま, ごま油	ほうれんそう, もやし, にんじん, キャベツ, ねぎ	682 kcal 26.8 g 26.0 g 307 mg
30 月	合同運動会　振替休日						

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きそうですね。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。早起きが苦手な人には少しつらいかもしれませんが、毎日続けることで夜も早く眠くなり、早寝・早起きの良い生活リズムが身につきます。