

日	主食	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		エネルギー たんぱく質 カルシウム
2月	チキンライス	チャウダー 枝豆	鶏肉 ベーコン 牛乳		米 サラダ油 バター	じゃがいも 片栗粉	枝豆 ピーマン パセリ	コーン 人参 玉葱	704 kcal 19.9 g 94 mg
3火	ごはん	じゃがいもと厚揚げのそぼろに 三色なます 手作りふりかけ	豚ミンチ 厚揚げ しらす	ツナ 花かつお 塩昆布	米 サラダ油 じゃがいも	三温糖 ごま	きゅうり 玉葱 大根	レモン汁 人参	702 kcal 22.5 g 195 mg
4水	二色どんぶり	小松菜のすまし汁	鶏ミンチ たまご ワカメ	豆腐	米 サラダ油	三温糖	ねぎ 小松菜		705 kcal 32.0 g 81 mg
5木	ごはん	マーボー豆腐 ハムサラダ	豆腐 みそ ロースハム	豚ミンチ	米 サラダ油 三温糖	ごま油 片栗粉	しょうが にんにく 玉葱	人参 きゅうり きゃべつ ねぎ	702 kcal 26.9 g 144 mg
6金	ごはん	八宝菜 大豆とじゃこの揚げに	いか 豚肉 うずら卵	大豆 しらす 厚揚げ	米 三温糖 片栗粉	ごま油 サラダ油 大豆油	人参 キャベツ 玉葱 たけのこ		732 kcal 24.6 g 107 mg
9日は体育祭の振休のため給食はありません									
10火	ごはん	魚のフライトマトソース マカロニサラダ チンゲン菜のスープ	しいら ロースハム 豚肉		米 小麦粉 パン粉	大豆油 マカロニ マヨネーズ	人参 きゅうり チンゲン菜	玉葱	738 kcal 29.3 g 92 mg
11水	ワカメご飯	ミートソーススパゲティ ばんさんす	合いびき肉 ロースハム		米 スパゲティ 三温糖	サラダ油 小麦粉	しょうが にんにく きゅうり	人参 セロリー ピーマン	767 kcal 25.2 g 47 mg
12木	ごはん	和風厚焼き卵 五目きんぴら ゆでキャベツとツナのサラダ	鶏ミンチ 卵 鶏肉	平天 ツナ	米 サラダ油 三温糖	こんにゃく ごま	ごぼう キャベツ 玉葱	人参	707 kcal 26.5 g 122 mg
13金	ひじきそぼろごはん	のっぺいじる 野菜サラダ	ひじき 鶏ミンチ 油揚げ	豚肉 厚揚げ ツナ	米 ごま油 三温糖	こんにゃく 片栗粉 マカロニ マヨネーズ	きゅうり キャベツ 人参	大根 しょうが ねぎ	720 kcal 21.5 g 151 mg
17火	ごはん	からあげ 中華風サラダ 豆腐のみそしる	鶏肉 ロースハム 豆腐	わかめ みそ	米 片栗粉 三温糖	サラダ油 ごま油 マロニー	しょうが キャベツ きゅうり	大根 ねぎ 人参	771 kcal 26.5 g 90 mg
18水	カレーライス	フルーツのヨーグルト和え 福神漬け	豚肉 ヨーグルト 豆腐	油揚げ みそ	米 バター 小麦粉	サラダ油 じゃがいも	にんにく 玉葱 人参 福神漬け	セロリ 桃 りんご	801 kcal 15.7 g 112 mg
19木	ごはん	サバの味噌煮 豚肉と野菜の炒め物 ヨーグルト	サバ みそ 豚肉	ヨーグルト	米 サラダ油 三温糖	ごま油	しょうが チンゲン菜 ピーマン	キャベツ 玉葱 人参	788 kcal 30.1 g 203 mg
20金	ごはん	ゴマみそハンバーグ 具たくさんみそしる	合いびきミンチ 牛乳 豆腐	みそ 油揚げ	米 パン粉 サラダ油	ごま 三温糖 じゃがいも	人参 玉葱 ねぎ		807 kcal 28.6 g 201 mg
24火	ビビンバ	けんちん汁	牛肉 卵 豚肉	豆腐	米 三温糖 さといも	サラダ油 こんにゃく ごま	にんにく ほうれん草 ねぎ	人参 大根	801 kcal 21 g 100 mg
25水	ごはん	さつまいものクリームシチュー さっぱりサラダ	鶏肉 牛乳 ツナ		米 ごま油 サラダ油 さつまいも	三温糖 小麦粉 バター	大根 きゅうり 人参 玉葱 しょうが		765 kcal 18.9 g 123 mg
26木	ごはん	豚肉と大豆のみそいため コールスローサラダ	豚肉 みそ 大豆		米 こんにゃく 三温糖	サラダ油 マヨネーズ	ほうれん草 しょうが にんにく	人参 キャベツ きゅうり	707 kcal 19.3 g 85 mg
27金	ごはん	さんまの揚げに 大根のみそしる	さんま 豆腐 ワカメ	みそ	米 片栗粉 大豆油	三温糖	大根 ねぎ		815 kcal 25 g 91 mg
30月	きんぴらごはん	高野豆腐の煮物 ナムル	豚肉 高野豆腐 鶏肉		米 しらたき 三温糖	ごま サラダ油 ごま油	ごぼう もやし ほうれん草	人参 玉葱	706 kcal 23.2 g 159 mg



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づついかにもしませんが、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。

