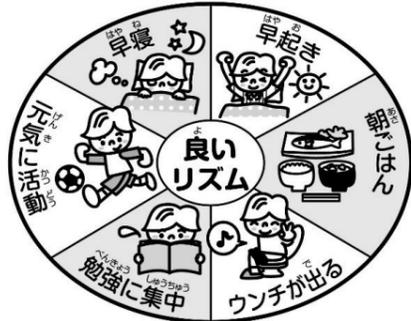
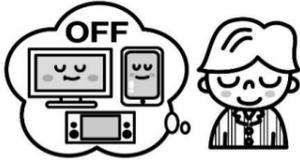


生活リズムを整えましょう



夏休みが終わり、2学期が始まりました。休み明けは、朝起きられなかったり、何となく体がだるかったり、食欲がわかなくなったりと、体の不調を訴える人が多くなります。これは、生活リズムの乱れや、夏の疲れが主な原因です。体調を整えるには、朝起きたら太陽の光を浴びて、朝ごはんをしっかり食べることが大切です。夜は夜ふかししないで、早めに寝るように心がけましょう。

寝る前は、テレビやゲーム機、スマートフォンの使用はやめて、ゆったりした気持ちで過ごしましょう。

Table with 4 columns: 日 (Date), 献立名 (Menu Name), 食品名 (Food Name), 食品に関するアレルギー (Allergens). Rows for 4th and 5th days.

Main menu table for 5th and 6th days. Columns include 日 (Date), 献立名 (Menu Name), 食品名 (Food Name), 食品に関するアレルギー (Allergens), and 献立名 (Menu Name), 食品名 (Food Name), 食品に関するアレルギー (Allergens).

Main menu table for 8th, 11th, and 12th days. Columns include 日 (Date), 献立名 (Menu Name), 食品名 (Food Name), 食品に関するアレルギー (Allergens), and 献立名 (Menu Name), 食品名 (Food Name), 食品に関するアレルギー (Allergens).

Informational section including: 【食品に関するアレルギーについて】 (About food allergens), 【アレルギー表示対象品目】 (Allergen-labeled items), 【献立にのせるマークについて】 (About menu marks), 【3つのグループの栄養】 (Nutrition of 3 groups), and a table for 今月の平均栄養量 (Average monthly nutrition).

2017年 9月予定献立表

小学校用
生駒市教育委員会
生駒市立学校給食センター

日	献立名	食品名	食品に関するアレルゲン	日	献立名	食品名	食品に関するアレルゲン	日	献立名	食品名	食品に関するアレルゲン	
14日 (木)	コッペパン ぎゅうにゅう	コッペパン ぎゅうにゅう	黄赤 小麦 乳	15日 (金)	ごはん ぎゅうにゅう	ごはん ぎゅうにゅう	黄赤 乳	19日 (火)	コッペパン ぎゅうにゅう	コッペパン ぎゅうにゅう	黄赤 小麦 乳	
	あげシューマイ 2こ	あげシューマイ こめあぶら	赤黄 豚肉 小麦		さんまのおろしに	さんまのおろしに	赤 小麦 大豆		チキンなんぼん	とりにく(でんぶんつき) こめあぶら さとう ゴマあぶら こめず しょうゆ みりん	赤黄黄 鶏肉 ごま 小麦 大豆	
	もやしのいためもの	もやし とうもろこし こめあぶら ブラックペッパー コンソメスープ しょうゆ	緑緑黄 小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆		れんこんのきんぴら	れんこん にんじん ゴマあぶら こんにやく しろいりごま さとう せいしゆ だしのもと みりん しょうゆ	緑 ごま ごま さば 小麦 大豆		みやざきけんの きょうどりようり	タルタルソースを かけてたべましょう! パックタルタルソース	タルタルソース	黄 大豆 りんご
	しおラーメン	やきぶた たまねぎ にんじん にら こんにやくめん しおラーメンスープのもと ちゅうかさーす せいしゆ こしょう	赤緑緑黄 豚肉 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 小麦 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 小麦		みそしる	うすあげ みそ かぼちゃ ねぎ たまねぎ きりぼしだいこん だしのもと	赤 大豆 大豆 さば		★ラッキー にんじんが はいているよ!	やさいスープ	キャベツ たまねぎ ほうれんそう ★にんじん はるさめ コンソメスープ しょうゆ しお こしょう	緑 小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆
バックアーモンドフィッシュ	アーモンドフィッシュ	赤	エネルギー 607kcal	たんぱく質 27.2g	エネルギー 669kcal	たんぱく質 23.3g	エネルギー 575kcal	たんぱく質 25.7g				
20日 (水)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	黄赤 乳	21日 (木)	せわりパン ぎゅうにゅう	せわりパン ぎゅうにゅう	黄赤 小麦 乳	22日 (金)	ごはん ぎゅうにゅう	ごはん ぎゅうにゅう	黄赤 乳	
	ポークカレー	ぶたにく だいず たまねぎ にんじん しめじ じゃがいも こめあぶら カレールウ トマトケチャップ リンゴピューレ ウスターソース コンソメスープ あかワイン こしょう	赤赤緑緑黄 豚肉 大豆 小麦 大豆 鶏肉 りんご 小麦 大豆 鶏肉		あらびきソーセージ 2ほん バックケチャップ&マスタード キャベツのソテー	あらびきソーセージ ケチャップ&マスタード キャベツ もやし こめあぶら スープストック こしょう しお	赤 緑 大豆 豚肉 大豆 鶏肉		さわらのからあげ	さわらのからあげ こめあぶら	赤黄 小麦 大豆	
	ごぼうサラダ	ごぼう とうもろこし しお	緑		パンにはさんで 『ホットドッグ』に してたべましょう!	ササミのスープ	ササミ にんじん たまねぎ こめあぶら こめこまカロニ コンソメスープ しお こしょう しょうゆ		赤 鶏肉 小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆	にびたし	さつまあげ にんじん こまつな さとう だしのもと しょうゆ みりん	赤 さば 小麦 大豆
	バックごまドレッシング	ごまドレッシング	黄		ミックスナッツ	ミックスナッツ	黄		なめこのみそしる	あつあげ わかめ みそ なめこ たまねぎ だしのもと	赤 大豆 大豆 さば	
ふくじんづけ	ふくじんづけ	緑	エネルギー 709kcal	たんぱく質 21.6g	エネルギー 632kcal	たんぱく質 30.6g	エネルギー 674kcal	たんぱく質 25.4g				
25日 (月)	ごはん ぎゅうにゅう	ごはん ぎゅうにゅう	黄赤 乳	26日 (火)	しよくパン ぎゅうにゅう	しよくパン ぎゅうにゅう	黄赤 小麦 乳	27日 (水)	ごはん ぎゅうにゅう	ごはん ぎゅうにゅう	黄赤 乳	
	ミンチカツ	なすミンチカツ こめあぶら	赤黄 豚肉 大豆 小麦		とりにくのトマトソースに	とりにくのトマトソースに	赤 鶏肉 大豆 りんご		やきにく	ぎゅうにく たまねぎ にんじん こめあぶら せいしゆ おろししょうが やきにくのたれ しょうゆ	赤 牛肉 小麦 大豆 りんご 小麦 小麦 大豆	
	じゃこピーマン	ちりめんじゃこ ピーマン しろいりごま さとう こめあぶら しょうゆ せいしゆ みりん	赤緑黄黄 ごま 小麦 大豆		ポテトサラダ	グリーンピース とうもろこし じゃがいも しお ブラックペッパー	緑 卵 大豆 りんご		もずくスープ	やきぶた もずく とうふ もやし にら あじつけいたけ ゴマあぶら ちゅうかさーす しょうゆ	赤 豚肉 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 小麦 小麦 大豆	
	すましじる	ゆば たまねぎ とうがん ねぎ にんじん はなふ だしのもと しょうゆ みりん	赤 大豆 小麦 さば 小麦 大豆		マヨネーズをまぜてポテトサラダに してたべましょう!	レタスのスープ	たまねぎ にんじん レタス ニョッキ コンソメスープ しょうゆ こしょう		緑 小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆	つぼづけ	つぼづけ	緑 小麦 大豆
エネルギー 675kcal	たんぱく質 24.3g	エネルギー 786kcal	たんぱく質 32.1g	エネルギー 723kcal	たんぱく質 24.2g							
28日 (木)	コッペパン ぎゅうにゅう	コッペパン ぎゅうにゅう	黄赤 小麦 乳	29日 (金)	ごはん ぎゅうにゅう	ごはん ぎゅうにゅう	黄赤 乳	☆給食レシピ紹介☆ 9月5日(火)より 豚肉となすのカレー炒め	かっけいのたつたあげ	かっけいのたつたあげ こめあぶら	赤黄 小麦 大豆	
	アスパラのソテー	とうもろこし アスパラガス こめあぶら しお こしょう コンソメスープ	緑 小麦 大豆 鶏肉		さけのしおやき	さけのしおやき	赤 さけ		●材料(4人分) 豚肉(スライス).....120g たまねぎ.....80g ピーマン.....30g なす.....60g 酒.....2g こしょう.....少々 コンソメの素.....2.8g カレー粉.....少々 カレールウ.....5g 濃口しょうゆ.....2g 油.....適量	旬の夏野菜を手軽に食べられる料理です。カレー味にすることで、まだまだ暑い季節にも食べやすくなっています。しっかりと野菜を食べて、元気に残暑を乗り切りましょう!		
	うずらたまごのスープ	ベーコン うずらたまご たまねぎ にんじん チンゲンサイ コンソメスープ しお こしょう	赤 豚肉 卵 小麦 大豆 鶏肉		さといもといかののもの	いか あたりめ にんじん さといも こんにやく さとう せいしゆ だしのもと みりん しょうゆ	赤 小麦 大豆		●作り方 ①豚肉は3cm幅、たまねぎはうす切り、ピーマンは千切り、なすは半月切りにする。カレールウは細かく刻んでおく。 ②鍋に油をひき、豚肉・酒・こしょうを入れて炒める。 ③たまねぎを加え、しんなりするまで炒める。 ④ピーマン・なす・コンソメの素を加え、さらに炒める。 ⑤カレー粉・カレールウを加えて、全体になじませる。 ⑥しょうゆを加えて味を整えたら、できあがり。			
	エネルギー 607kcal	たんぱく質 27.3g	エネルギー 640kcal		たんぱく質 27.3g							