



給食だより

太田市立駒形小学校

長い夏休みが終わり、学校生活が再開します。学校がある日もない日も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。朝ごはんや睡眠・休養など、生活リズムをととのえるためのポイントをお伝えします。



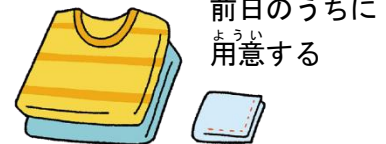
元気げんきにすぐすために

生活せいリズムかつをととのえよう



生活リズムをととのえるためには、早起き・早寝・朝ごはんを心がけることが大切です。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。学校がある日はもちろん、学校がない日も決まった時刻に起きて、決まった時刻に寝るようにします。週末の夜ふかしや休日の朝寝坊は、生活リズムを乱れさせる原因になります。

早起き・早寝・朝ごはんあさをするためのポイント



スマートフォンやゲームなどの液晶画面からは強い光が出ます。夜に浴びると眠れなくなるので寝る2時間前までには電源を切ります。朝日は体内時計のずれをリセットする働きがあり、脳や体を目覚めさせます。また、翌日の学校の準備は前の日のうちにしておく、朝の時間に余裕が持てます。

9月1日は防災の日



見直そう！

食品の備蓄



食品の賞味期限や量を
確認しましょう。

備えておきたい食料リスト

日頃から利用できる食料備蓄の一例です。

【主食】

- ☐ 米（無洗米が便利）
- ☐ レトルトごはん・おかゆ
- ☐ アルファ化米
- ☐ 缶入りのパン
- ☐ 粉物（小麦粉など）
- ☐ 乾めん（そうめん、パスタなど）
- ☐ もち



【主菜】

- ☐ 肉、魚、豆の缶詰
- ☐ カレーなどのレトルト食品
- ☐ 乾燥豆
- 【副菜】
- ☐ 野菜の缶詰、瓶詰
- ☐ 切り干しだいこんなどの乾物
- ☐ 日持ちする野菜



【果物・菓子】

- ☐ ドライフルーツ
- ☐ 果物の缶詰
- ☐ チョコレート



【飲料】

- ☐ 水
- ☐ 茶
- ☐ ジュース



【調味料】

- ☐ 砂糖
- ☐ 塩
- ☐ 酢
- ☐ しょうゆ
- ☐ みそ





日	曜日	こんだて		おもな ざいりょうと はたらき						えいようか
		主食 飲みもの	おかず	あか からだをつくる		みどり からだのちようしをとのえる		きいろ エネルギーのもとになる		エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g)
				1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 きのこ・果物	5群 米・パン・めん いも・砂糖	6群 油脂 種実	
1	月	ごはん ぎゅうにゅう	ぶたにくのしょうがやき やさいたっぷりみそしる	ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ だいこん キャベツ	ごはん じゃがいも	あぶら	577 25.5 17.0
2	火	ぶたキムチごはん ぎゅうにゅう	(まぜごはんのぐ) しゅうまい2こ わかめスープ	ぶたにく しゅうまい とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	キムチ たまねぎ コーン ながねぎ キャベツ えのき	ごはん	あぶら ごまあぶら ごま	594 25.5 19.2
3	水	ブランコッパ ぎゅうにゅう	コーンサラダ チキンのトマトクリームに	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	パン じゃがいも マカロニ	あぶら ドレッシング	571 23.3 17.9
4	木	ごはん ぎゅうにゅう	バンバンジーサラダ マーボーあつあげ	ぶたにく あつあげ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん にら	たまねぎ ながねぎ しいたけ キャベツ もやし	ごはん	あぶら ごまあぶら ドレッシング	658 29.3 23.6
5	金	ごはん ふりかけ ぎゅうにゅう	ツナマヨだいこんサラダ かんとうに	とりにく ちくわ ツナ さつまあげ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん	だいこん こんにゃく きゅうり	ごはん じゃがいも	マヨネーズ	576 24.8 17.9
8	月	むぎごはん ぎゅうにゅう	わかめサラダ ハヤシライス	ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり	ごはん じゃがいも	あぶら ごまあぶら	611 20.7 17.7
9	火	てんどん てんどんのたれ ぎゅうにゅう	(かきあげ) しらたきのぴりからいため けんちんじる	とりにく とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	だいこん ながねぎ しいたけ さといも ごぼう こんにゃく	ごはん	あぶら ごまあぶら	660 19.3 26.1
10	水	ココアパン ぎゅうにゅう	もやしのおかかあえ ごもくうどん	とりにく なると かつおぶし あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	だいこん ながねぎ しいたけ キャベツ もやし	パン うどん	ごま	593 26.8 17.0
11	木	ごはん ぎゅうにゅう	いわしのうめに きりぼしだいこんのスタミナいため とうふのみそしる	いわし さつまあげ とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	きりぼしだいこん もやし だいこん ながねぎ キャベツ	ごはん	あぶら ごまあぶら	576 23.8 19.1
12	金	くろパン ぎゅうにゅう	ツナサラダ クリームシチュー	とりにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	パン じゃがいも	あぶら ドレッシング	549 23.4 18.1



けいろうのひ



16	火	こぎつねごはん ぎゅうにゅう	(まぜごはんのぐ) あつやきたまご おおたすいとん	ぶたにく とりにく あぶらあげ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん	しいたけ えだまめ だいこん ごぼう ながねぎ	ごはん すいとん	あぶら	619 26.8 24.1
17	水	コッパパン ぎゅうにゅう	きゅうりのナムル やきそば	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	キャベツ もやし きゅうり だいこん	パン ちゅうかめん	あぶら ごまあぶら ごま	561 24.6 16.9
18	木	ちゅうかまぜごはん ぎゅうにゅう	(まぜごはんのぐ) はるまき ちゅうかスープ	ぶたにく やきぶた かまぼこ とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ ながねぎ もやし えのき	ごはん	あぶら ごまあぶら	637 23.5 23.7
19	金	ナン ぎゅうにゅう	キーマカレー ヨーグルトあえ	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ コーン ももかん パインかん みかんかん	ナン じゃがいも	あぶら	641 26.2 25.6
22	月	ごはん ぎゅうにゅう	チンジャオロース はるさめスープ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	しいたけ たけのこ チンゲンサイ キャベツ ながねぎ	ごはん はるさめ	あぶら ごまあぶら	576 25.4 16.7



しゅうぶんのひ



24	水	ミルクパン ぎゅうにゅう	キャベたまソテー やおやスパゲッティー	ベーコン ソーセージ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ キャベツ しめじ	パン スパゲッティ	あぶら バター	585 22.4 20.4
25	木	ひじきごはん ぎゅうにゅう	(まぜごはんのぐ) こうみづけ なめこじる	あぶらあげ だいず とりにく とうふ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん	えだまめ こんにゃく キャベツ きゅうり なめこ だいこん ながねぎ	ごはん じゃがいも	あぶら	551 23.9 17.5
26	金	パーカーハウス ぎゅうにゅう	しろみざかなフライ ソース ミネストローネ	しろみざかな ソーセージ だいず	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ	パン じゃがいも マカロニ	あぶら	593 23.7 23.4
29	月	ごはん ぎゅうにゅう	かんこくふうやきにく ワンタンスープ	ぶたにく なると	ぎゅうにゅう	にんじん にら	たまねぎ ながねぎ キャベツ もやし	ごはん ワンタン	あぶら ごまあぶら ごま	611 26.0 17.6
30	火	ごはん ぎゅうにゅう	パリパリサラダ じゃがいものそばろに	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ えだまめ キャベツ きゅうり コーン	ごはん さらうどん	あぶら ドレッシング	596 20.7 17.5

※都合により献立を変更する場合があります。
※野菜類はすべて加熱してあります。
※ごはん、牛乳は太田市産です。

おたしさん こめこ しょう
16日(火)のすいとんは、太田市産の米粉を使用しています
もちもちしているので、よくかんでたべましょう!!

