



* 9月の献立表は、裏面をご覧ください。

日	曜日	献立		食材料(太字は毛呂山町産の予定)			栄養価		
		主食・のみもの つけるもの・かけるもの	おかず デザートなど	主に血や肉を作る食品 (赤色の食品)	主に体の調子を整える食品 (緑色の食品)	主に熱や働きになる食品 (黄色の食品)	エネルギー kcal	たんぱく質 g	
25	火	ごはん 牛乳	ジャーマンスープ タコライスの具(パ) パリパリ塩キャベツ(角) アイスクリーム(学)	牛乳、ウインナーソーセージ、豚肉、アイスクリーム	たまねぎ、にんじん、パセリ、キャベツ	ごはん、米ぬかサラダ油、じゃがいも	691	25.9	
26	水	コッパパン 牛乳	かきたまスープ 春巻き(パ) 焼きそば(角)	牛乳、鶏肉、鶏卵、春巻き、豚肉、あおのり	にんじん、たまねぎ、こまつな、根しょうが、キャベツ	コッパパン、ごま油、でん粉、なたね油、米ぬかサラダ油、蒸し中華めん	673	27.6	
27	木	【沖縄献立】 ごはん 牛乳	イナムドゥチ 肉団子の黒糖甘酢あんかけ (小1・2年① 小3～中②)(パ) にんじんしりしり(角)	牛乳、豚肉、かつおぶし、かまぼこ、生揚げ、白みそ、肉団子、まぐろフレーク	こんにゃく、とうがん、根菜類、にんじん、とうもろこし、もやし	ごはん、米ぬかサラダ油、黒砂糖、でん粉、三温糖、ごま	612	23.9	
28	金	ごはん 牛乳	夏野菜カレー パリジャンサラダ(角)	牛乳、豚肉、チーズ、ヨーグルト	にんにく、たまねぎ、にんじん、ソーセージ、オニオン、トマトピューレー、かぼちゃ、なす、ピーマン、キャベツ、きゅうり、とうもろこし	ごはん、米ぬかサラダ油、ココア、バター、米粉、上白糖	662	22.0	
31	月	ツイストパン 牛乳	アルファベットスープ ハンバーグの ラタトゥイユソースかけ(パ) ポテトサラダ(角)	牛乳、豚肉、ハンバーグ	にんじん、たまねぎ、だいこん、キャベツ、なす、ピーマン、ズッキーニ、にんにく、トマト缶詰、とうもろこし、きゅうり	ツイストパン、米ぬかサラダ油、アルファベットマカロニ、三温糖、じゃがいも、マヨネーズタイプ調味料(卵不使用)、上白糖	607	24.9	
給食回数		5回		(学)・・・学校配送 (角)・・・角食缶 (パ)・・・パット (ビ)・・・ビニール袋 (小)・・・小学校 (中)・・・中学校			平均栄養量	649	24.9
								815	30.1
							基準栄養量	630	21.1
								805	27.0

※ 材料入荷の都合により献立を突然変更することや、欠品することがあります。

※ O-157対策のため生野菜をひかえた献立になっています。ご理解とご協力をお願いいたします。

※ 材料入荷の都合により献立を突然変更することや、欠品することがあります。

※ O-157対策のため生野菜をひかえた献立になっています。ご理解とご協力をお願いいたします。

8・9月

毛呂山町学校給食センターだより



「起きる」「着替える」「歯を磨く」「トイレに行く」など、朝の支度を毎日同じ時間に行うことは、生活リズムを作ります。朝ごはんも同じです。毎日決まった時間に食事をすることで、よい生活リズムが生まれます。休みの日だからといって、朝食を抜いたり、不規則な時間に食べていたりしていると、体調を崩しやすくなります。

元氣な一日のために、朝ごはんを食べて、体を目覚めさせましょう！

朝食から始まる生活リズム

朝食の役割

朝食は、眠っている間に体内で空になったエネルギーを補給する、大切な食事です。また、よく噛んで食べることで、脳や消化器官を目覚めさせます。



朝食をとらないとエネルギー不足に！

食事とった糖質が頭に届くまでには時間がかかります。朝食をとらないと昼過ぎまで頭はエネルギーが不足になります。

朝食に野菜や汁物を！

眠っている間に水分は失われます。特にこの時期は脱水が起こりやすいです。朝、起きたらまず野菜や汁物を取り入れた朝食をしっかりと食べましょう。



夜食を控え、夜更かしをしない！

できるだけ夜食を控え、夜ふかしをせずに早めに寝ましょう。部活後の塾通いなどで帰りが遅くなる時には、おにぎりやパン、果物や乳製品で軽い間食をとり、遅い時間の夕食の食べ過ぎを防ぎましょう。