

生活リズムを整えよう！



生活リズムが乱れていませんか？

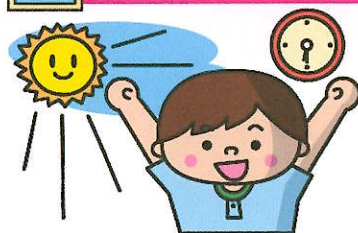


休み明けは、朝の目覚めが悪くなかったり、体のだるさや心の不調を感じたりする人が多くなります。その原因の一つに、生活リズムの乱れがあげられます。私たちの体には、生活リズムを整える「体内時計」という機能があります。ところが、夜遅くまで起きていたり、食事の時間が不規則だったりすると、体内時計に狂いが生じ、生活リズムが乱れてしまいます。

生活リズムを整えるために、起きたら朝の光を浴び、朝ごはんをしっかりたべることが重要です。



生活リズムが整う朝の習慣



朝の光を浴びる



朝ごはんをよくかんで食べる

スマートフォンやゲーム機などの強い光は睡眠に影響します。寝る前に見るのはやめましょう。



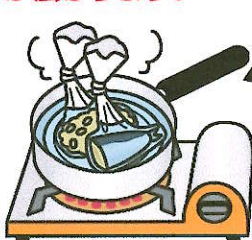
食の備えを見直しましょう

1923年9月1日に関東大震災が発生したことにちなみ、9月1日は「防災の日」です。秋は台風シーズンということに加え、近年では気候変動の影響から豪雨も頻発し、各地で甚大な被害が相次いでいる状況です。台風の予報が出てから慌てて買いに行き、売り切れ...ということのないよう、日ごろから水や食料品は多めにストックしておくことが安心です。水や食料品は最低3日分、できれば1週間分を備えておくことが勧められています。日常よく食べているものを多めに買い置きし、食べたら買い足す「ローリングストック」で無理なく備えましょう。



水は必需品！
ひとり1日3Lが目安です。

カセットコンロとボンベがあれば、食べられる食品の幅が広がります。



食料品は常温で保存ができ、簡単な調理やそのまま食べられるものが便利です。

缶詰、レトルト食品、乾燥ワカメ、乾物、日持ちの野菜など。

好きなお菓子や食べ慣れているものがあると、不安な気持ちを和らげてくれます。

数品を同時に作れて水を節約できる湯せん調理がおすすめです。

- ① 耐熱ポリ袋に食材、水、調味料などを入れ、空気を抜いて袋の上の方で結ぶ。
- ② 鍋の底に耐熱皿や布巾などを敷いてお湯を沸かし、①を入れて加熱する。



令和7年 9月 小学校給食献立予定表

蕨市立学校給食センター

日	こんだてめい	からだをつくる もとなるしょくひん	からだのちようしを ととのえる もとなるしょくひん	エネルギーの もとになるしょくひん	その他	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量
2 火	くろパン	とり に く		パン(乳なし)		592 kcal
	クリスピーチキン			あぶら, でんぷん, さとう	しお, こしょう	26.6 g
	だいこんサラダ		だいこん, どうもろこし, きゅうり			20.6 g
	(かんきつドレッシング)				ドレッシング	2.5 g
3 水	ポークビーンズ	ぶたにく, だいず	にんじん, たまねぎ	じゃがいも, あぶら, さとう	コンソメ, しお, ちゃんぽん	
	ごはん	★ばんばくこんだて★ ~おおさか①~		こめ		606 kcal
	たこさんタコやき	たこ	キャベツ, ねぎ	あぶら, こむぎこ		25.2 g
	かおりづけ		キャベツ, きゅうり		しお, レモンかじゅう	21.2 g
4 木	ジャーチャンドウフ	ぶたにく, なまあげ	しょうが, にんにく, にんじん, たまねぎ, たけのこ, しいたけ, ビーマン	あぶら, さとう, でんぷん, ごまあぶら	みそ, しょうゆ, オイスターソース	1.8 g
	ナン			ナン(乳なし)		566 kcal
	ウインナー(2ほん)	ウインナー				26.5 g
	おやこめサラダ	だいず	えだまめ, キャベツ, にんじん, きゅうり			29.0 g
5 金	(フレンチドレッシング)				ドレッシング	2.2 g
	やさいたっぷりキーマカレー	ぶたにく	にんにく, しょうが, セロリ, たまねぎ, にんじん, ごぼう, しいたけ, ビーマン	あぶら, じゃがいも	コショウ, しょうゆ, 塩, こしょう, 塩, しょうゆ, 塩, こしょう, 塩, しょうゆ, 塩, こしょう	
	アルゲンフリールウしよう					
	ごはん			こめ		593 kcal
8 月	ビビンバ	ぶたにく, だいず	しょうが, にんにく, にんじん, もやし, ほうれんそう, みかん, もも, パインアップル	あぶら, さとう, ごまあぶら	酒, しょうゆ, 味噌, しょうゆ, 味噌	22.1 g
	フルーツカクテル	にゅう		さとう		17.7 g
	とうがんのスープ	とりにく	しいたけ, にんじん, とうがん	はるさめ, あぶら, ごまあぶら	しょうゆ, しお	2.5 g
	はちみつパン			パン(乳なし)		554 kcal
9 火	レモンふうみのカジキフライ	クロカジキ, たまご		あぶら, パンこ, こむぎこ		22.7 g
	コーンサラダ		どうもろこし, きゅうり, キャベツ, にんじん			20.7 g
	(たまねぎドレッシング)				ドレッシング	3.3 g
	トマトスープ	ベーコン, ぶたにく	にんじん, たまねぎ, ながねぎ, トマト	じゃがいも	しお, こしょう, コンソメ	
9 火	やきにくごはん	ぶたにく	にんにく, しょうが, にんじん, ながねぎ	こめ, むぎ, あぶら, さとう, ごまあぶら	しょうゆ, しお, 味噌, しょうゆ, 味噌	676 kcal
	いわしフライ	いわし		あぶら, パンこ, こむぎこ	しお	21.6 g
	さんしょくサラダ		キャベツ, どうもろこし, にんじん			25.3 g
	(ごまドレッシング)			ごま	ドレッシング	1.9 g
9 火	シャベット			さとう	みかんかじゅう	
	ごはん			こめ		607 kcal
	いわしフライ	いわし		あぶら, パンこ, こむぎこ	しお	23.8 g
	さんしょくサラダ		キャベツ, どうもろこし, にんじん			20.2 g
10 水	(ごまドレッシング)			ごま	ドレッシング	2.2 g
	ねぎみそスタミナスープ	ぶたにく, とうふ	にんにく, しょうが, にんじん, だいこん, ながねぎ	あぶら, ごまあぶら	みそ, しょうゆ, しお	
	ごはん			こめ		575 kcal
	とうふハンバーグ	とうふ, とりにく	たまねぎ	でんぷん, さとう	しお, みりん	24.8 g
11 木	ゆかりあえ		キャベツ, きゅうり		しお, ゆかり	16.9 g
	とんじる	ぶたにく, とうふ, あぶらあげ	にんじん, ごぼう, ながねぎ	じゃがいも	みそ	2.5 g
	じごなうどん			じごなうどん		596 kcal
	やさしいりにくづめいなり	あぶらあげ, とりにく, ぶたにく, さかなずりみ	たまねぎ, にんじん	でんぷん, さとう	しょうゆ, みりん, しお	23.9 g
12 金	ひろしまなあえ		だいこん, にんじん, どうもろこし		しお, ひろしま	22.4 g
	にくすいほううどん	ぶたにく, かまぼこ	しいたけ, にんじん, こまつな, ながねぎ	さとう	酒, みりん, しお, しょうゆ	4.0 g
	ごはん			こめ		560 kcal
	しゅうまい(2こ)	ぶたにく	たまねぎ	パンこ, でんぷん, こむぎこ		23.2 g
12 金	あおなのサラダ		ほうれんそう, もやし, にんじん			16.5 g
	(かんきつドレッシング)				ドレッシング	2.4 g
	ねぎみそスタミナスープ	ぶたにく, とうふ	にんにく, しょうが, にんじん, だいこん, ながねぎ	あぶら, ごまあぶら	みそ, しょうゆ, しお	
	やきにくごはん	ぶたにく	にんにく, しょうが, にんじん, ながねぎ	こめ, むぎ, あぶら, さとう, ごまあぶら	しょうゆ, しお, 味噌, しょうゆ, 味噌	640 kcal
12 金	しゅうまい(2こ)	ぶたにく	たまねぎ	パンこ, でんぷん, こむぎこ		21.5 g
	あおなのサラダ		ほうれんそう, もやし, にんじん			22.7 g
	(かんきつドレッシング)				ドレッシング	2.1 g
	シャベット			さとう	みかんかじゅう	
16 火	コッパパン			パン(乳なし)		618 kcal
	パティスリー	ぶたにく	たまねぎ	じゃがいも, あぶら, パンこ, こむぎこ	ソース	22.9 g
	せんざりキャベツ		キャベツ		しお	23.5 g
	ニョッキのとうけいスープ	とりにく, とうけい	にんじん, たまねぎ, エリンギ	じゃがいも, あぶら, こむぎこ	コンソメ, しお, こしょう	3.2 g

日	こんだてめい		からだをつくる もとになるしょくひん	からだのちようしを ととのえる もとになるしょくひん	エネルギーの もとになるしょくひん	そのた	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量
17 水 (A)	あきのかおりごはん	○	とりにく、あぶらあげ	にんじん、しめじ	こめ、むぎ、あぶら、さつまいも	酒、しお、しょうゆ	606 kcal
	いわしのたつたあげ		いわし		あぶら、でんぱん	しょうゆ、みりん	21.4 g
	はるさめサラダ			にんじん、もやし、きゅうり、とうもろこし	はるさめ、ごま		19.1 g
	(ちゅうかドレッシング)					ドレッシング	1.8 g
17 水 (B)	ごはん	○			こめ		652 kcal
	いわしのたつたあげ		いわし		あぶら、でんぱん	しょうゆ、みりん	25.6 g
	はるさめサラダ			にんじん、もやし、きゅうり、とうもろこし	はるさめ、ごま		21.0 g
	(ちゅうかドレッシング)					ドレッシング	1.9 g
にくじゃが	ぶたにく	たまねぎ、にんじん	じゃがいも、あぶら、さとう	しょうゆ、みりん、酒		g	
18 木	ごはん	○			こめ		624 kcal
	オムレツ		たまご		さとう	しお	21.5 g
	キャロットサラダ			にんじん、きゅうり、とうもろこし			20.6 g
	(たまねぎドレッシング)					ドレッシング	2.7 g
ハヤシライス	ぶたにく	たまねぎ、にんじん	じゃがいも、あぶら、こむぎこ、さとう	ケチャップ、ソース、しお、こしょう、しょうゆ、コンソメ			
19 金	ツイストパン	○			パン(乳なし)		604 kcal
	ミートボール(2こ)		とりにく	たまねぎ	パンこ、さとう	ケチャップ、しお、しょうゆ	22.7 g
	フレンチサラダ			キャベツ、きゅうり、みかん			18.9 g
	(フレンチドレッシング)					ドレッシング	2.6 g
さつまいものホワイトシチュー	とりにく、スキムミルク、きゅうり、ゆう	たまねぎ、にんじん	さつまいも、あぶら、こむぎこ	コンソメ、しお、こしょう			
22 月	バターロール	○			パン(乳入り)		583 kcal
	とりにくのトマトに		とりにく			トマトソース、ケチャップ	23.8 g
	マカロニサラダ			キャベツ、きゅうり、にんじん	マカロニ	しお	27.9 g
	(マヨネーズ)				マヨネーズ(卵入り)		2.8 g
コンソメオニオンスープ	ぶたにく、ベーコン	たまねぎ、にんじん	じゃがいも、あぶら	しお、こしょう、コンソメ			
24 水	ごはん	○			こめ		593 kcal
	おろしハンバーグ		とりにく、ぶたにく	たまねぎ、だいこん	さとう、でんぱん	しょうゆ、みりん	21.6 g
	あおなとしめじのサラダ			ほうれんそう、しめじ	ごま、あぶら、さとう	しょうゆ、す、しお	18.7 g
	わかめのみそしる		わかめ、とうふ	たまねぎ	じゃがいも	みそ	2.7 g
25 木	しゃくパン	○			パン(乳なし)		618 kcal
	りんごジャム			りんご	さとう		23.9 g
	とうふナゲット(2こ)		とうふ、さかなすりみ、とうにゅう	たまねぎ	あぶら、こむぎこ、さとう	しお	26.2 g
	もやしのサラダ			もやし、にんじん、きゅうり	あぶら、さとう	す、しお、こしょう	3.0 g
ミネストラスープ	ぶたにく、ベーコン	セロリー、たまねぎ、にんじん、ながねぎ、トマト	じゃがいも、マカロニ	しお、こしょう、コンソメ			
26 金 (A)	ごはん	○			こめ		664 kcal
	いそべささみフライ(2こ)		とりにく、あおのり		あぶら、さとう、パンこ、でんぱん	しょうゆ、しお	24.9 g
	わふうサラダ		わかめ	キャベツ、にんじん	あぶら、さとう	す、しお、こしょう	20.2 g
	にくじゃが		ぶたにく	たまねぎ、にんじん	じゃがいも、あぶら、さとう	しょうゆ、みりん、酒	2.2 g
26 金 (B)	あきのかおりごはん	○	とりにく、あぶらあげ	にんじん、しめじ	こめ、むぎ、あぶら、さつまいも	酒、しお、しょうゆ	668 kcal
	いそべささみフライ(2こ)		とりにく、あおのり		あぶら、さとう、パンこ、でんぱん	しょうゆ、しお	22.5 g
	わふうサラダ		わかめ	キャベツ、にんじん	あぶら、さとう	す、しお、こしょう	22.6 g
							2.3 g
29 月	にゅうさんいんりょう	にゅうさんいんりょう	にゅう		さとう		588 kcal
	こどもパン				パン(乳なし)		22.4 g
	チキンガーリックステーキ		とりにく	にんにく、たまねぎ	あぶら、さとう、でんぱん	しお、こしょう、しょうゆ、酒、みりん	21.9 g
	えだまめサラダ			えだまめ、キャベツ、にんじん	あぶら、さとう	す、しお、こしょう	3.0 g
ポトフ	ウインナー	にんじん、キャベツ、しめじ	じゃがいも	コンソメ、しお、こしょう		g	
30 火	ごはん	○			こめ		577 kcal
	あつやきたまご		たまご		さとう	す、みりん、しょうゆ、しお	25.3 g
	からしあえ			もやし、こまつな	さとう	からし、しょうゆ	17.5 g
	ひきにくととうふのにこみ		ぶたにく、とうふ	しょうが、はくさい、ながねぎ	さとう、でんぱん	酒、しょうゆ	2.4 g
★材料の入荷等の都合により、献立や食材を変更することがあります。 ★献立表には、使用するすべての食材を記載してはおりません。 ★給食センターで調理する混ぜご飯などは、炊飯能力の都合により、A校とB校で日にちを分けております。 ≪ A校・B校区分 ≫ A校・・・塚越小・南小・北小 B校・・・東小・中央東小・中央小・西小							621 kcal 23.5 g 21.5 g 2.4 g
へいきんえいようか							