



☆今月のテーマ☆
生活リズムを整えて
夏バテを解消しよう

夏休みは終わりましたが、分散登校が始まります。例年以上に生活リズムを取り戻すのが難しい夏休み明けになりました。「早寝・早起き・朝ごはん」をいつも以上に意識して、自分自身の体と心を元気にしましょう。



早寝早起き
朝ごはん
夏バテ解消!

①早寝早起き

朝の光を浴びることで、セロトニンという脳内物質が分泌され、脳と体を目覚めさせ、心のバランスを整えます。



②朝ごはん

主食・主菜・副菜がそろった朝ごはんを毎日食べることで、勉強や運動への集中力が上がり、力を発揮することができます。



日	曜	献立名	使用する食品名					栄養価	実施	武蔵中	
			(赤) おもに体をつくるもの	(緑) おもに体の調子を整えるもの	(黄) おもにエネルギーのもとになるもの	中学校生徒	清水中				
			おもにたんぱく質	おもに無機質	おもにカロテン	おもにビタミンC	おもに炭水化物	おもに脂質	エネルギーkcal	たんぱく質g	
8/31	火	塩豚丼 牛乳	豚肉・高野豆腐		にら	玉ねぎ・にんにく	米 麦・でんぷん	ごま油	770		①②③
		厚揚げのみそ汁 ミニみかんゼリー	厚揚げ・みそ	牛乳	いりこだし	人参・ねぎ	えのきだけ	じゃが芋 みかんゼリー	28.5		
9/1	水	コッペパン 牛乳					パン		782		②
		豚肉とキャベツのスパゲティ コーンサラダ ミニみかんゼリー (清水のみ)	豚肉	牛乳	チーズ		玉ねぎ・キャベツ・しめじ・にんにく もやし・コーン・玉ねぎ	スパゲッティ 砂糖 みかんゼリー	油 油	31.0	
2/木		キーマカレー 牛乳	豚肉・大豆		人参	玉ねぎ・にんにく・生姜・りんごピューレ	米・じゃが芋	油	833		③③
		海藻サラダ ミニみかんゼリー (清水のみ)		牛乳	わかめ・海藻めん	人参	キャベツ	砂糖 ごま・油 みかんゼリー	24.6		
3/金		ポークカレー 牛乳	豚肉・大豆		人参	玉ねぎ・にんにく・生姜・りんごピューレ	米 麦・じゃが芋	油	836		①①
		コーンサラダ		牛乳	人参	キャベツ・コーン	砂糖 油	24.8			
6/月		丸パン 牛乳					パン		804		②②
		コロケ ナッツサラダ 春雨スープ	牛肉	牛乳		チンゲン菜・人参	キャベツ	じゃがいも パン粉 砂糖 春雨 油	カシューナッツ・油	27.1	
7/火		麦ごはん 牛乳					米 麦		779		③③
		かぼちゃのうま煮 キャベツとわかめの和え物 手作りふりかけ	豚肉・厚揚げ・ちぎり揚げ	牛乳	わかめ	かぼちゃ・人参 人参	玉ねぎ・生姜 キャベツ	こんにゃく・砂糖 砂糖 ごま油 ごま	油	26.9	
8/水		黒糖パン 牛乳					パン		759		①①
		冷やし中華 きびなごごまフライ	ハム	牛乳		人参	キャベツ・もやし・生姜	スパゲッティ・砂糖 パン粉 ごま・油	ごま油	31.7	
9/木		こぼん 牛乳						米	784		②②
		さばの塩焼き キャベツとわかめの和え物 かきたま汁	さば	牛乳	わかめ	人参	キャベツ	砂糖 ごま・ごま油	ごま・ごま油	34.2	
10/金		麦ごはん 牛乳					米 麦		796		③③
		マーボー豆腐 ナムル	豚肉・大豆・豆腐・みそ	牛乳		人参・ねぎ にら	玉ねぎ・たけのこ・しいたけ・にんにく・生姜 もやし	砂糖・でんぷん 砂糖 ごま・ごま油	ごま油・油	33.3	
13/月		ミルクパン 牛乳					パン		792		①②③
		トマトオムレツ レンコルスロー 野菜のスープ煮	卵	牛乳	トマト	人参	キャベツ・れんこん	砂糖	ノンエッグマヨネーズ・油	30.2	
14/火		麦ごはん 牛乳					米 麦		768		①②③
		しいらのねぎソースかけ 切干大根のあえもの じゃがいものみそ汁	しいら	牛乳		ねぎ	生姜 切干大根・もやし	でんぷん・砂糖 砂糖 ごま・ごま油	油・ごま油	30.6	
15/水		丸パン 牛乳					パン		790		①②③
		ハンバーグトマトソース グリーンサラダ ピーマンと卵のスープ	ハンバーグ	牛乳	トマト		キャベツ・きゅうり・玉ねぎ	砂糖 砂糖 でんぷん	油	35.1	
16/木		こぼん 牛乳					米		839		①②③
		豚肉となすのみそ炒め 春雨の酢の物 白玉汁	豚肉・高野豆腐・みそ	牛乳		ねぎ 人参	なす・生姜 きゅうり・キャベツ 大根	こんにゃく・砂糖 春雨・砂糖 白玉ちろ	油・ごま油	27.5	
17/金		麦ごはん 牛乳					米 麦		812		①②③
		魚フライ ひじきあえ 豚汁	ホキ	牛乳	ひじき		もやし・キャベツ・コーン	パン粉 小麦粉 砂糖 油・ごま	油	27.7	
21/火		麦ごはん 牛乳					米 麦		779		①②③
		レバーと魚のナッツがらめ ごま酢あえ わかめ汁	鶏レバー・ホキ	牛乳			もやし	でんぷん・砂糖 砂糖 ごま	油・カシューナッツ	32.3	
22/水		コッペパン 牛乳					パン		794		①②③
		チリコンカン ツナサラダ クリームスープ	豚肉・大豆	牛乳		人参・ピーマン・トマト	玉ねぎ・にんにく もやし・キャベツ	砂糖 砂糖 じゃが芋	油 油 油	36.8	
24/金		南関東揚げ丼 牛乳	鶏肉・油揚げ・卵		人参・ねぎ	玉ねぎ	米 麦・砂糖・でんぷん	油	769		①②③
		梨入りサラダ 高野豆腐のみそ汁	高野豆腐・みそ	牛乳		人参	キャベツ・きゅうり・梨 玉ねぎ・えのきだけ	砂糖 じゃが芋	油	31.7	
27/月		ミルクパン 牛乳					パン		801		①②③
		肉みそビーフン 人参サラダ	かまぼこ・豚肉・大豆・みそ	牛乳		人参・ねぎ 人参	キャベツ・玉ねぎ・たけのこ・しいたけ・にんにく・生姜 きゅうり・玉ねぎ	ビーフン・砂糖 砂糖 油	ごま油・ごま・油	32.4	
28/火		麦ごはん 牛乳					米 麦		759		①②③
		魚のかば焼き ゆかりあえ けんちん汁	いわし	牛乳			もやし・キャベツ・きゅうり	でんぷん・砂糖 砂糖 ごま	油 ごま	29.6	
29/水		食パン 牛乳					パン		835		①②③
		ししゃもフライ ピーンスサラダ かぼちゃのスープ	ししゃも	牛乳			キャベツ・コーン	パン粉 砂糖 油	油 油	30.9	
30/木		豚丼 牛乳	豚肉		人参・にら	玉ねぎ・にんにく・生姜	米・砂糖・でんぷん	油	797		①②③
		おかかあえ さつま汁	糸かつお	牛乳		チンゲン菜	もやし・キャベツ	砂糖	油	30.2	

※ 分散登校に伴い、前半は変則的な給食となっています。ご了承ください。 ※ 食物アレルギー等で対応が必要な場合は、毎日献立表を確認してください。