

# 9月 献立表



天候等の都合により、献立・食材を変更する場合があります。

## 生活リズムを整えよう!

久しぶりの登校となりました。休み明けは眠気やだるさを感じたり、やる気が出なかったりと不調が起こりやすくなります。これは夏の疲れや生活リズムの乱れが原因と考えられ、解消するには食事と睡眠がカギとなります。

### 早寝・早起きをする

朝は余裕をもって起きましょう。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。



### 決まった時間に食事をとる

特に1日の始まりの食事である朝ごはんが重要です。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高まり、しっかりと力を発揮することができます。



### ビタミンB1やクエン酸で疲労回復

ビタミンB1は夏場に不足しやすく、夏バテの原因の一つと考えられています。意識して食事に取り入れましょう。また、柑橘類や梅干しの酸味成分である「クエン酸」にも疲労回復効果があります。

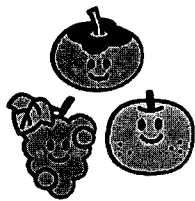
#### ビタミンB1を多く含む食品



献立名

献立名

献立名



28(火)



厚揚げの  
冬瓜あんかけ



高菜チャーハン

ちくわのみそ和え

29(水)



みかん

チキンカレー



麦ごはん

こんにゃくサラダ



30(木)



魚の香草焼き



かぼちゃと豆の  
仲良しパン スープ

マカロニソテー



## 9月 アレルギー詳細献立表

日 / 曜日	献立名	3つのグループ [赤] [緑] [黄] 働きと使用食材名			
		[赤] おもに血・肉・骨となる ・2群 (たんぱく質・無機質)	[緑] おもに体の調子を整える 3・4群 (ビタミン・無機質)	[黄] おもに力や熱となる 5・6群 (炭水化物・脂質)	調味料・だしなど
2 8 / 火	高菜チャーハン	豚肉 しらす 卵	人参 玉葱 たけのこ 高菜漬(大豆)	米 麦 こめ油	醤油(小麦 大豆) 塩 こしょう 冷凍ガラポーク(豚肉)
	厚揚げの冬瓜あんかけ	厚揚げ(大豆)	冬瓜 ねぎ おろし生姜(小麦)	三温糖 でん粉	醤油(小麦 大豆) みりん かつお節
	ちくわのみそ和え	ちくわ 甘口白みそ(大豆)	キャベツ きゅうり 人参	三温糖	ノンエッグマヨネーズ(大豆) 酢
2 9 / 水	麦ごはん			米 麦	
	チキンカレー	鶏肉	玉葱 人参 ピーマン おろし生姜(小麦) おろしにんにく	じゃがいも こめ油	カレールウ 塩 リンゴピューレ(りんご) 冷凍ガラチキン(鶏肉 卵)
	こんにゃくサラダ	シーチキン	こんにゃく きゅうり キャベツ 人参	ごま 三温糖	醤油・薄口醤油(小麦 大豆) ノンエッグマヨネーズ(大豆) 塩 酢(小麦)
3 0 / 木	なかよしパン		みかん	なかよしパン(小麦 乳 大豆)	
	かぼちゃと豆のスープ	ベーコン(卵) 牛乳 生クリーム(乳) ミックスビーンズ	玉葱 かぼちゃ しめじ	こめ油 小麦粉 マーガリン	塩 こしょう ローレル 冷凍ガラチキン(鶏肉 卵)
	魚の香草焼き	鮭 チーズ	バジル	パン粉(小麦 大豆) アーモンド オリーブ油	塩 こしょう
	マカロニソテー	ウィンナー(牛肉 豚肉 大豆 小麦 乳)	人参 玉葱 ピーマン	マカロニ(小麦) こめ油	塩 こしょう ケチャップ 醤油(小麦 大豆)