



生活リズムを整えよう!

9月に入りましたが残暑の厳しい日が続いています。まだまだ熱中症には注意が必要です。水分補給をしっかり行い無理をしないようにしましょう。また、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する

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



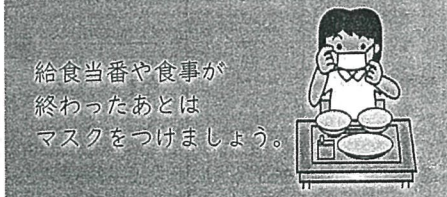
新型コロナウイルス感染症に負けない!

給食時間の過ごし方



みんなが気持ちよく給食を食べられるように、協力して準備や後片付けをし、マナーやルールを守って過ごしましょう。

健康チェックも忘れずに!



20(月) 敬老の日	21(火) きびなごのシークワサー かけ おおか和え さつま芋入り 炊き込みご飯	22(水) さばのソース焼き もやしの和え物 麦ごはん シカムドウチ	23(木) 秋分の日	24(金) シークワサー 蒸しケーキ ほうれん草の クリームスパゲティ いんげん ゴマ和え
27(月) 和風春雨 サラダ 鶏肉の 中華炒め 麦ごはん スーミータン	28(火) 厚揚げの 冬瓜あんかけ ちくわの みそ和え 高菜チャーハン	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 マカロニソテー かぼちゃと豆の 仲良しパン スープ	

2021 9月 詳細献立(アレルギー対応用)

名護第二学校給食センター

★お知らせ★ 台風等の天候や材料の都合により、献立を変更することがあります。その際は、学校からの献立変更のお知らせをご確認ください。

日 ／ 曜日	献立名	3つのグループ(赤・緑・黄)の働きと使用食材名			調味料・だしなど
		赤 おもに血・肉・骨となる 1・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)	
21 ／ 火	さつま芋入り炊き込みご飯	鶏肉	人参 あお豆	米 麦 さつま芋 こめ油	醤油 塩 みりん 料理酒 冷凍ガラチキン
	きびなごシークワサーかけ	きびなご	シークワサー	小麦粉 でん粉 三温糖 ごま サラダ油	塩 料理酒 酢 薄口醤油
	おかか和え		赤うり きゅうり	三温糖	醤油 塩 酢 糸けすり
22 ／ 水	麦ごはん			米 麦	
	シカムドッチ	豚肉 カステラかまぼこ(卵)	干し椎茸 冬瓜 こんにゃく		塩 醤油 みりん 料理酒 かつお節
	さばのソース焼き	さば	しょうが	三温糖	醤油 ウスターソース 料理酒
	もやしの和え物	イカ 甘口白みそ	もやし きゅうり	ごま 三温糖	酢
24 ／ 金	ほうれん草の クリームスパゲティ	ベーコン(卵) あさり えび 牛乳 チーズ	玉葱 しめじ ほうれん草	スパゲティ(小麦) オリーブ油 こめ油 小麦粉 バター	料理酒 塩 こしょう 鶏&ポーク
	シークワサー蒸しケーキ	卵 牛乳	シークワサー	小麦粉 三温糖 バター ケーキミックス(小麦 乳 大豆)	ベーキングパウダー
	いんげんのごま和え	ちくわ	いんげん 人参	ごま 三温糖	塩 醤油 酢
27 ／ 月	麦ごはん			米 麦	
	スーミータン	卵	コーン 長ねぎ	でん粉	塩 薄口醤油 冷凍ガラチキン
	鶏肉の中華炒め	鶏肉	玉葱 人参 ブロccoli 干し椎茸 れんこん おろし生姜(小麦)	サラダ油 こめ油 でん粉	醤油 料理酒 みりん 塩 オイスターソース 冷凍ガラチキン
	和風春雨サラダ	ちき揚げ	小松菜 きゃべつ	春雨 ごま油	和風ドレッシング(小麦 大豆 りんご)
28 ／ 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 塩 こしょう 冷凍ガラポーク
	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 みりん かつお節
	ちくわのみそ和え	ちくわ 甘口白みそ	キャベツ きゅうり 人参	三温糖	ノンエッグマヨネーズ 酢
29 ／ 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
	こんにゃくサラダ	シーチキン	こんにゃく きゅうり きゃべつ 人参	ごま 三温糖	薄口醤油 ノンエッグマヨネーズ 醤油 塩 酢
	みかん		みかん		
30 ／ 木	なかよしパン			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 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
	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 醤油 ケチャップ

調味料・調理加工品に關しましては、アレルギー28品目(乳・卵・小麦・そば・ピーナッツ・えび・かに・あわび・いか・いくら・オレンジ・キウイフルーツ・牛肉・くるみ・鮭・さば・大豆・鶏肉・豚肉・松茸・もも・山芋・りんご・ゼラチン・バナナ・ごま・アーモンド・カシューナッツ)の表示をしています。

調味料
アレルギー
一覧

サラダ油(大豆) ごま油(ごま 大豆) 醤油・薄口醤油(小麦 大豆) トマトソース(大豆) 脱脂粉乳(乳) チーズ(乳) 無塩バター(乳) デミグラスソース(小麦 鶏肉)
酢(小麦) 冷凍ガラチキン(鶏肉 卵) 冷凍ガラポーク(豚肉) 鶏&ポーク(豚肉 鶏肉) ポークフィッシュ(鶏肉 豚肉 りんご) チキンフィッシュ(鶏肉) マーガリン(乳 大豆)
おろし生姜(小麦) カレールウ(小麦 大豆 鶏肉 牛肉) ホワイトルウ(小麦 乳 大豆 牛肉 鶏肉) チリミックス(大豆 小麦 乳) 赤みそ・白みそ・甘口白みそ(大豆)
トウバンジャン(小麦 大豆) テンメンジャン(小麦 大豆) 料理酒・ワイン(小麦) ピーナッツバター(ピーナッツ 大豆) リンゴピューレ(りんご) とんかつソース(りんご)
ウスターソース(大豆 りんご) ノンエッグマヨネーズ(大豆)

※もずく、あーさ、しらす干しには小エビ、イカ、カニの稚魚が混ざっていることがあります。※揚げ油は、揚げ物に数回使用しています。
※アレルギー表示義務ではありませんが、オイスターソースにはかきを含みます。