

	19日(木)	20日(金)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)
こんだて	ナン(小中) バターロール(中) コッペパン(幼) コンソメスープ 白身魚のフライ キーマカレー 牛乳	ごはん けんちん汁 きゃべつ入り平つくね ひじきの和風サラダ 牛乳	1/2五目ごはん 冷やしもち麦麺(中) みそ汁(幼) チーズのすり身巻き(中) 野菜のかきあげ きんぴらごぼう 牛乳	もち麦ごはん さつまいもの豚汁 あじの香味焼き おかか和え 牛乳	コッペパン コーンクリームスープ チキンソテー きゅうりと枝豆のサラダ 牛乳	ごはん ツナじゃが 卵焼き 酢の物 牛乳
	アレルギー物質	アレルギー物質	アレルギー物質	アレルギー物質	アレルギー物質	アレルギー物質
こんだてざいりょう	□ ナン(小中) 麦 豆 □ バターロール(中) 卵 乳 麦 □ コッペパン 麦 乳 □ もち麦粉 大麦 ○ 牛乳 乳 △ かぼちゃ △ たまねぎ △ にんじん □ じゃがいも ○ カットベーコン 豚 △ えのき コンソメ 鶏 豚 しおこしょう	□ ごはん ○ 牛乳 乳 ○ とうふ 豆 ○ とりにく 鶏 △ だいこん △ にんじん △ 平こんにやく △ あおねぎ かつおぶし だしこんぶ しょうゆ 豆 麦 りょうりしゅ しお	□ 1/2ごはん ○ 五目ご飯の素 麦 豆 鶏 ○ 牛乳 乳 □ もち麦麺 麦 大麦 めんつゆ 麦 鯖 豆 個包装 ○ わかめ □ じゃがいも △ たまねぎ △ にんじん/あおねぎ ○ あぶらあげ 豆 ○ みそ 豆 かつおぶし	□ ごはん □ もち麦精麦 大麦 ○ 牛乳 乳 ○ ぶたにく 豚 △ しょうが □ さつまいも △ ごぼう △ しめじ ○ あぶらあげ 豆 △ あおねぎ ○ みそ 豆 かつおぶし ○ あじ □ さとう しょうゆ みりん □ ごまあぶら りょうりしゅ △ きゃべつ △ ほうれんそう △ にんじん ○ かつおぶし □ さとう しょうゆ みりん りょうりしゅ	□ コッペパン 麦 乳 □ もち麦粉 大麦 ○ 牛乳 乳 △ たまねぎ △ にんじん □ じゃがいも △ かぼちゃ △ コーンクリーム △ コーン □ クリームポスタージュの素 麦 乳 豆 豚 ○ ぎゅうにゅう 乳 コンソメ 鶏 豚 しお こしょう □ サラダあぶら ○ とりにく 鶏 しおこしょう △ きゅうり △ にんじん △ コーン △ えだまめ しそドレッシング 豆 麦	□ ごはん ○ 牛乳 乳 ○ ツナフレーク □ じゃがいも △ たまねぎ △ にんじん ○ あつあげ 豆 △ 糸こんにやく △ いんげん かつおぶし □ さとう しょうゆ 豆 麦 みりん りょうりしゅ ○ たまごやき 卵 麦 り 豆 ○ わかめ △ きゅうり △ もやし □ 白ごま 豆 □ さとう しょうゆ 豆 麦 こめす
	○ 白身魚フライ 麦 豆 □ だいたあぶら ○ あいびきミンチ 牛 豚 △ しょうが/にんにく △ たまねぎ △ にんじん ○ ひきわり大豆 豆 △ トマト □ カレールー 麦 豆 とりがらだし 鶏 ウスターソース □ サラダあぶら □ でんぶん	○ きゃべつ入り平つくね 鶏 豚 ○ ひじき □ さとう しょうゆ 豆 麦 みりん △ きゅうり △ コーン △ にんじん □ さとう しょうゆ 豆 麦 こめす □ ごまあぶら 豆	○ チーズのすり身巻き(中) 乳 □ だいたあぶら △ やさいかきあげ □ だいたあぶら △ ごぼう △ にんじん/いんげん △ 糸こんにやく ○ ぎゅうにく 牛 □ 白ごま 豆 □ さとう しょうゆ 豆 麦 みりん	○ さとう しょうゆ みりん □ ごまあぶら りょうりしゅ △ きゃべつ △ ほうれんそう △ にんじん ○ かつおぶし □ さとう しょうゆ みりん りょうりしゅ	○ さとう しょうゆ みりん りょうりしゅ	○ たまごやき 卵 麦 り 豆

	30日(月)	土曜日給食	
こんだて	ごはん 春雨スープ 鶏のから揚げ ひじきの煮物 牛乳	アレルギー物質	
		7日 おにぎり(おかか) ゴ 麦 豆 カット梨 型抜きチーズ 乳	
こんだてざいりょう	□ ごはん ○ 牛乳 乳 △ たまねぎ △ にんじん △ チンゲンサイ □ はるさめ ○ とうふ 豆 チキンピジョン 鶏 しょうゆ 豆 麦 とりがらだし 鶏 しおこしょう	アレルギー物質	14日 バターロール 乳 卵 麦 豆 バナナ チキンソーセージ 鶏 21日 黒糖テーブルロール 乳 卵 麦 豆 カット梨 ヨーグルト(イチゴ) 乳 紫いもチップ 28日 スティックパン 乳 卵 麦 豆 カットりんご チキンソーセージ 鶏
	○ とりにく 鶏 □ でんぶん □ だいたあぶら しおこしょう ○ ひじき ○ ちくわ △ にんじん ○ だいた △ いんげん □ 白ごま □ さとう しょうゆ みりん かつおだし サラダあぶら		お知らせ ＜給食費口座振替日＞ 9月 5日(木) 9月 20日(金) 前日までの入金をお願いします 給食の主な材料については、使用予定の産地を福岡ホームページで公開しています。こちらをご覧ください。

夏の疲れをとろう!

9月になっても、まだまだ残暑の厳しい日が続きます。暑かった夏の疲れが残っている人も多くいるでしょう。生活のリズムをとりもどし、朝・昼・夕の3食の食事をきちんととり、体調を整えましょう。

**寝起きが悪く
午前中がだるい**

早起き・朝ごはん

学校がはじまってからも夜ふかししていませんか？夏休みの間に、夜おそくまで起きていた習慣がついていると、朝ごはんが食べられなくなってしまう。早起き・朝ごはんを心がけ、生活リズムを整え、食事は3食しっかり食べましょう。

**走ると息苦しく
おなかが痛い**

VBI

ビタミンB1は、ごはんやパン、いもなどをエネルギーに変えるために必要ですが、気温が高いとたくさん消費され、不足すると体が疲れやすくなります。ビタミンB1は体の中にためておくことができないので、毎日の食事でとりましょう。

**朝会で倒れたり
具合が悪くなる**

こんな人は、生活リズムを整えて3食しっかり食べるだけでなく、ビタミンやミネラルを豊富に含む野菜や果物を食べましょう。夏にたまった疲労を回復してくれます。

朝食をしっかりと食べよう

1日を元気に過ごすためには、エネルギー源となる朝ごはんをしっかりと食べることが大切です。朝ごはんを抜くと、栄養をとったり使ったりする体のリズムがぐずれ、生活のリズムも乱れます。また、脳のエネルギーとなるブドウ糖が不足するため、勉強や運動でやる気も出なくなります。成長期のみなさんは、体の基礎をつくる大切な時期にいます。今回は「朝食」についてふり返ってみましょう。

このような内容の食事をしましょう!

主食

主菜

副菜

パワーの素 筋肉や血の素 体の調子を整え

汁物

主食、主菜、副菜以外に、みそ汁やスープなどの汁物、牛乳などの飲み物をつけると理想的な食事ですよ!

こんなパターンにひと工夫

朝ごはんを食べていない人は

まずは、野菜ジュースや、ヨーグルトなど、軽いものから口に入

朝はパン(菓子パン)だけという人は

野菜サラダやスープ、果物を入れたヨーグルトなども食べましょ

朝はおにぎりだけという人は

みそ汁を、具だくさんにしましょ。インスタントのみそ汁を飲む場合でも野菜をちよつと加えるだけでバラン

今月の福岡町産野菜

たまねぎ
かぼちゃ
水煮大

○赤の食品・体をつくるもの(たんぱく質・むきしつ) □黄の食品・熱や力のもとになるもの(たんすいかぶつ・しぼう) △緑の食品・体の調子をととのえるもの(ビタミン)

※たまごが含まれる献立名・材料に色を付けています。

※食材等の都合により献立が変更になる場合があります。

※献立表には、給食提供可能な日の全ての献立が掲載されておりますので、各学校・園における給食実施日とは異なる場合があります。

※厚生労働省指定のアレルギー特定原材料の表示は以下のとおりです。 卵：たまご 乳：乳 麦：小麦 蕎麦：そば ビ：落花生 鮭：あわび イカ：いか ら：いくら エビ：えび オレ：オレンジ 蟹：かに キ：キウイ

牛：牛肉 く：くるみ 鮭：さけ 鯖：さば 豆：大豆 鶏：鶏肉 豚：豚肉 マツ：まつたけ モモ：もも 芋：やまいも り：りんご ぜ：ゼラチン パ：バナナ カシ：カシューナッツ ゴ：ごま

※アレルギー特定原材料以外で表示するものは以下の通りです。 ア：アーモンド 大麦：大麦・もち麦