



長い夏休みが終わり、学校生活が再開しました。新学期を元気に過ごすためには、1日3食をきちんととって生活リズムを整え、規則正しく過ごすことを心がけましょう。



『早寝・早起き・朝ごはん』で生活リズムをととのえよう！



早寝

睡眠は、心身を休め、成長を促します。記憶の整理や知識を定着させる働きもあります。十分な睡眠をとりましょう。



早起き

朝の光を感じると、覚醒を促す脳内物質のセロトニンが分泌され、日中に活動しやすくなります。体内時計の調節にも有効です。



朝ごはん

夕食でとったエネルギーは、朝には残っていません。午前中、元気に活動するために朝ごはんをしっかり食べましょう。

※ 子供たちの健やかな成長のためには、規則正しい生活習慣が必要です。この生活習慣が乱れると、学習意欲や体力、気力の低下などにつながると指摘されています。家族で見直してみましょう。

こんなにあります！朝ごはんの効果

脳や体のエネルギーになる



体温が上がる



脳の働きを活発にする



排便を促す



※ よくかんで食べた食べ物が胃に送られると、腸が動き始めて朝の排便につながったり、脳の血流量が増加して脳の働きを高めたりするといわれています。よくかんで食べましょう。



8・9月予定献立表

高岡市立中田中学校

日曜日	行事	主食	献立名	主な使用食品					
				赤 体をつくるものになるもの		緑 体の調子を整えるもの		黄 熱や力のもとになるもの	
				1群	2群	3群	4群	5群	6群
				魚・肉・卵・豆類	乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他野菜・果物	穀類・芋・砂糖	油脂類
8/28 水	※2学期給食スタート	ご飯	豚肉のジャンロー きゅうりのナムル じゃがいもとしめじの味噌汁	豚肉 油揚げ 味噌	牛乳 わかめ	人参	生姜 玉ねぎ きゅうり しめじ	ご飯 砂糖 じゃがいも	白ごま ごま油
8/29 木	※2年生14歳の挑戦	コッパン	ししゃものフライ 2個 枝豆 ミネストローネ 梨	ししゃも ベーコン 枝豆 白いんげん豆	牛乳	人参 トマト インゲン	梨 玉ねぎ マッシュルーム セロリ	コッパン マカロニ	オリーブオイル
8/30 金		麦ご飯	オムレツ ひじきサラダ キーマカレー	オムレツ 豚肉 大豆	牛乳 ひじき	ブロッコリー ピーマン 人参	コーン キャベツ にんにく 玉ねぎ	麦ご飯 砂糖	白ごま
2月		ご飯	ひよこ豆の味噌がらめ しそごま和え そうめん汁	ひよこ豆 味噌 高野豆腐 油揚げ	牛乳	人参	キャベツ きゅうり しそ 玉ねぎ 干し椎茸 ねぎ	ご飯 砂糖 そうめん	白ごま 油脂類
3月		コッパン	いわしの梨ソースかけ ブロッコリーサラダ ポテトとベーコンのスープ メロンゼリー	いわし ベーコン	牛乳	ブロッコリー 人参	梨 キャベツ コーン 玉ねぎ しめじ	コッパン 砂糖 じゃがいも でんぶん ゼリー	オリーブオイル
4月	郷土食献立 (冬瓜)	ご飯	豆腐ハンバーグ 小松菜のオイスターソース炒め 冬瓜の味噌汁 干しブルーベリー ふりかけ	豆腐ハンバーグ 豚肉 味噌 油揚げ	牛乳	小松菜 人参	まいたけ 玉ねぎ 冬瓜 椎茸 ねぎ ブルーベリー	ご飯 でんぶん	油脂類
5月		食パン	なっばコロッケ 切り干し大根のサラダ フルーツポンチ スライスチーズ		牛乳 チーズ 寒天		切り干し大根 きゅうり もやし みかん もも パイン りんご	食パン ゼリー コロッケ 砂糖	油 白ごま
6月		ご飯	鮭のちゃんちゃん焼き 変わり漬け カレースープ カスタードプリン	鮭 味噌 豚肉 白いんげん豆	牛乳	ピーマン 人参	玉ねぎ キャベツ きゅうり たくあん 生姜 しめじ	ご飯 砂糖 プリン	マーガリン 油
9月		ご飯	厚焼き玉子 春雨のごま酢和え マーボー豆腐	厚焼き玉子 豚肉 絹ごし豆腐 赤味噌	牛乳 わかめ	人参	きゅうり 生姜 にんにく 干し椎茸 玉ねぎ たけのこ ねぎ	ご飯 でんぶん 春雨 砂糖	ごま油 白ごま
10月		コッパン	いかと大豆のごまがらめ ポイル野菜 フンタンスープ	いか 大豆 ベーコン	牛乳	ブロッコリー 人参	玉ねぎ もやし たけのこ きくらげ ねぎ	コッパン 砂糖 じゃがいも でんぶん フンタン	油 白ごま
11月		ご飯	豚肉のピリ辛炒め 小松菜とキャベツの浸し かぼちゃの味噌汁 アップルシャーベット	豚肉 油揚げ 味噌	牛乳	赤ピーマン 小松菜 人参 かぼちゃ	にんにく 生姜 キャベツ 玉ねぎ しめじ ねぎ りんご	ご飯 こんにやく 砂糖	ごま油
12月		米粉パン	コーンエッグ フルーツヨーグルト和え ポーキーズ	卵 豚肉 大豆	牛乳 ヨーグルト	人参 インゲン	コーン りんご パイン もも みかん レーズン 玉ねぎ マッシュルーム	米粉パン じゃがいも 砂糖	オリーブオイル
13月		ご飯	わかさぎの南蛮漬け 青菜の納豆和え 豆乳汁	わかさぎ 豆乳 鶏肉 味噌 絹ごし豆腐 納豆	牛乳	ほうれん草 人参	キャベツ もやし 大根 ごぼう ねぎ	ご飯 砂糖 じゃがいも	油
17月	お月見献立 (中秋の名月)	コッパン	肉団子のタレつけ 豆いろいろサラダ お月見スープ お月見ゼリー	肉団子 枝豆 ひよこ豆 鶏肉 大豆	牛乳	チンゲンサイ 人参	きゅうり 玉ねぎ えのき	コッパン ゼリー 砂糖 白玉団子	油
18月		ご飯	がんもの含め煮 茎わかめの金平 さつま汁 冷凍みかん	がんもどき ベーコン 鶏肉 味噌	牛乳 茎わかめ	人参 インゲン	大根 しめじ ねぎ みかん	ご飯 さつまいも こんにやく 砂糖	白ごま
19月	高岡食19并献立 ※2年生校外学習	高岡野菜の 五目あんかけ丼	ゆでブロッコリー かきたまスープ	ホキ 卵 絹ごし豆腐	牛乳	人参 黄ピーマン ほうれん草 ブロッコリー	玉ねぎ 椎茸 きくらげ	ご飯 砂糖 でんぶん	油
20月		ご飯	さばの甘味噌かけ 野菜の昆布漬け じゃがいものそぼろ煮	さば 味噌 豚肉	牛乳 昆布	人参 インゲン	生姜 もやし キャベツ 玉ねぎ	ご飯 じゃがいも 砂糖 でんぶん こんにやく	
24月		2/3コッパン	あらびきウィンナー 2個 ブロッコリーのコーン和え 焼きそば	ウィンナー 豚肉	牛乳	ブロッコリー 人参	コーン きゅうり もやし 玉ねぎ キャベツ	コッパン 焼きそば麺	油
25月	地場産品献立 (椎茸、ねぎ)	ご飯	しおさば ひじきの炒め煮 きのこと豆腐の味噌汁	さば 鶏肉 絹ごし豆腐 大豆 油揚げ	牛乳 ひじき	インゲン 人参	玉ねぎ しめじ ねぎ	ご飯 砂糖	油
26月		食パン	ガーリックチキン カラフル和え コーンチャウダー チョコレートクリーム	鶏肉 ベーコン	牛乳 脱脂粉乳	赤ピーマン 黄ピーマン 人参	にんにく レモン キャベツ きゅうり 玉ねぎ コーン	食パン 小麦粉 マカロニ じゃがいも チョコクリーム	オリーブオイル 白ごま マーガリン
27月		ご飯	魚の立田揚げ 青菜とコーンの浸し 野菜の旨煮 青りんごゼリー	シイラ 鶏肉 油揚げ	牛乳	小松菜 人参	生姜 キャベツ コーン たけのこ	ご飯 こんにやく でんぶん じゃがいも ゼリー	油
30月		ご飯	秋野菜のかき揚げ 青菜のごま浸し 五目うどん ピーチシャーベット	大豆 卵 鶏肉 油揚げ	牛乳	人参 ほうれん草	玉ねぎ ごぼう キャベツ しめじ 干し椎茸 ねぎ もも	ご飯 うどん さつまいも 小麦粉	油 白ごま

※ 牛乳(200ml)が毎日1本つきます。
※ 都合により、献立や使用食材を変更する場合がありますので、ご了承ください。