

# スクールランチ

2018. 9. 3  
岩国市立麻里布小学校

残暑の中、2学期が始まります。生体リズムを整えてスタートしましょう！

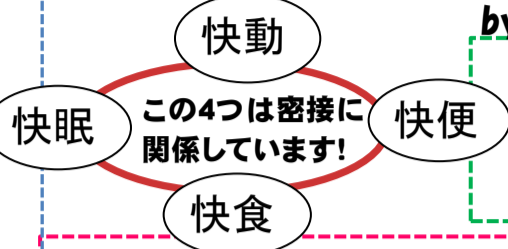
人は寝て食べて出してはじめて充実した活動が可能になる！

快眠ポイント 6項目+α

- ①朝の光を浴びる  
体内時計がリセットされる
  - ②昼間はしっかり活動する
  - ③夜は暗くして眠る
  - ④規則的な食事をする
  - ⑤規則的な排泄をする
  - ⑥睡眠を妨げる物を避ける
- ・就寝前のメディア（テレビ・スマホ・ゲームなど）をさける



+α 入眠儀式:  
脳や体を眠りモードにするための習慣  
たとえば、本の読み聞かせ、温かい飲み物を飲む など



by Dr.神山潤

朝食後にすっきり快便！  
三度の食事で食物繊維（野菜など）をしっかりとり  
というんこがつかれます

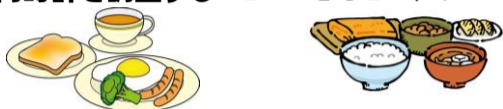
・しっかり朝食を食べて 生体リズムをリセット！

Break(破る)fast(飢餓) : (英語) 飢餓を破るという意味

主食(ごはん・パン・めん) おかず(卵・魚・肉・大豆製品・乳製品)

朝食で

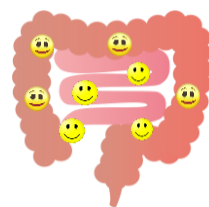
糖質(炭水化物)とタンパク質をとることで  
体内時計を調整することができますといわれています



## スーパー大麦バーリーマックス 新登場！

地元企業帝人が研究開発している「スーパー大麦バーリーマックス」は腸内の善玉菌を元気にする食物繊維をバランスよく含んでいます！！このたび帝人より市内の学校に寄贈されます。今月は「和風ドライカレー」に登場。プチプチ感を楽しみながら食べてくださいね。

3種の発酵性食物繊維（フルクトサン・β-グルカン・レジスタントスターチ）が腸内フローラを整えます



### 9月 予定献立

日	主食 主菜 副菜	こんだてめい	エネルギーのもとになる きいろのたべもの	からだをつくるもとになる あかいろのたべもの	体の調子を整える みどりいろのたべもの	そのほか の食品	1人あたり たんぱく質 脂質 食塩相当量	家庭で とりたい 食品
4 火	主食 主菜 副菜	県産まるパン フィッシュポーション ミネストローネ ブルーベリーゼリー 牛乳	県産小麦米粉パン 米油 (パン粉, 米粉, かたくり粉) じゃがいも, マカロニ ブルーベリーゼリー 牛乳	フィッシュポーション (たら) ベーコン, しろばなまめ 牛乳	にんじん, たまねぎ, セロリー, にんにく, トマト, パセリ	チキンスープ, 塩, こしょう	664 kcal 26.6 g 20.8 g 2.2 g	豆 きのこ
5 水	主食 主菜 副菜	ごはん マーボードーフ (なすいり) はるさめのあえもの 牛乳	米 三おんとう, ごま油, かたくり粉, 米油, はるさめ, ごま油, 米油	ぶたひき肉, 県産大豆豆腐, 赤みそ チキンハム 牛乳	にんじん, たまねぎ, なす, ほしほし いたけ, にら, しょうが, にんにく きゅうり, キャベツ, にんじん	しょうゆ, 酒, 塩, トウバンジャン, とうがらし しょうゆ, 酢, からし	660 kcal 26.7 g 19.6 g 1.8 g	魚介 海藻
6 木	主食 主菜 副菜	黒糖パン チキンラタトゥイユ わかめソテー 冷凍みかん 牛乳	黒糖パン オリーブ油 米サラダ油, ごま	とり肉 わかめ, しらすぼし 牛乳	たまねぎ, なす, 赤ピーマン, トマト, にんにく, ズッキーニ, キャベツ 冷凍みかん	塩, こしょう, チキンスープ, 白ワイン しょうゆ, みりん	622 kcal 24.6 g 19.7 g 2.1 g	豆 きのこ
7 金	主食 主菜 副菜	麦ごはん なつやさいのカレーシチュー きゅうりのとさづけ ぶどう 牛乳	米, 大麦 ノンアレルギーカレールウ	牛肉 かつおぶし 牛乳	かぼちゃ, にんじん, たまねぎ, なす, ピーマン, トマト, にんにく きゅうり, きくらげ ぶどう	トマトピューレ, 赤ワイン, 塩, こしょう しょうゆ, みりん	631 kcal 21.2 g 14.2 g 2.1 g	魚介 海藻
10 月	主食 主菜 副菜	ごはん あじの五色がらめ なすのみそしる 牛乳	米 かたくり粉, さつまいも, 米油, 三おんとう	県産あじ 県産大豆, 県産大豆豆腐, 油あげ, みそ 牛乳	にんじん, えだまめ なす, もやし, たまねぎ, ねぎ	トマトケチャップ, 酒, しょうゆ にぼし	692 kcal 29.2 g 19.0 g 2.6 g	肉 種実
11 火	主食 主菜 副菜	県産パン ポークビーンズ こまつなサラダ なし ブルーベリージャム 牛乳	県産小麦米粉パン じゃがいも, 米油, 三おんとう 米油, 三おんとう ブルーベリージャム	県産大豆, ぶた肉 まぐろツナ 牛乳	たまねぎ, にんじん, グリンピース, こまつな, きゅうり, キャベツ, レモン なし	トマトケチャップ, トマトピューレ, ウスターソース, チキンスープ, 塩, こしょう 塩, 酢, こしょう, しょうゆ	598 kcal 26.0 g 18.1 g 2.2 g	卵 きのこ
12 水	主食 主菜 副菜	ごはん さばのわふうカレーに しらすいりごまあえ 豆腐汁 牛乳	米 (さとう) ごま, 三おんとう	さばのわふうカレーに (さば) しらすぼし 県産大豆豆腐, 油あげ, わかめ 牛乳	ほうれんそう, もやし にんじん, えのきたけ, ねぎ, こまつな	しょうゆ, 塩 (しょうゆ, みりん, カレー粉) こんぶ, かつおぶし, しょうゆ, 塩	666 kcal 27.0 g 22.6 g 2.7 g	肉 海藻

日	主食 主菜 副菜	こんだてめい	エネルギーのもとになる きいろのたべもの	からだをつくるもとになる あかいろのたべもの	体の調子を整える みどりいろのたべもの	そのほか の食品	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	家庭で とりたい 食品
13 木	主食 主菜 副菜	県産まるパン にこみハンバーグ ボイルキャベツ たまごとトマトのスープ 牛乳	県産小麦米粉パン 三おんとう (パン粉) ごま油、かたくり粉	ハンバーグ(ぶた肉、とり肉) たまご、きぬごし豆腐、ぶた肉、 かんでん	(たまねぎ) キャベツ トマト、たまねぎ、しょうが、ほし しいたけ	チキンスープ、トマトケ チャップ、ウスターソース 塩 チキンスープ、塩、こ しょう、しょうゆ	616 kcal 28.7 g 22.7 g 3.4 g	魚介 海藻
14 金	主食 主菜 副菜	ごはん <span style="border: 1px dashed blue; padding: 2px;">地場産給食の日</span> 県産たまごやき ごまあえ はもつみれじる なし 牛乳	米 (さとう) ごま、じょうはくとう	たまご のり 県産大豆豆腐、はも、わかめ 牛乳	ほししいたけ、ほうれんそう、ねぎ こまつな、もやし、にんじん ほししいたけ、ねぎ なし	(しょうゆ) しょうゆ しょうゆ、塩、かつ おぶし、こんぶ	635 kcal 26.7 g 17.3 g 2.7 g	肉 小魚
18 火	主食 主菜 副菜	県産パン コーンシチュー やさいのうめかつおあえ チョコパテ 牛乳	県産小麦米粉パン 米油、じゃがいも、ノンアレル ギーシチュールウ	とり肉 かつおぶし (乳) 牛乳	たまねぎ、にんじん、とうもろこ し、とうもろこしクリームかんづ め、パセリ キャベツ、きゅうり、ほうれんそ う、ねりうめ	白ワイン、塩、こしょ う しょうゆ、みりん	624 kcal 24.8 g 18.1 g 2.9 g	豆 海藻
19 水	主食 主菜 副菜	ごはん かんこくふう肉じゃが きゅうりとちりめんのあまずあえ のりつくだに 牛乳	米 ごま油、じゃがいも、こんにやく、 三おんとう、ごま、じゃがいも、こ んにやく、三おんとう	牛肉、やき豆腐 しらすぼし のりつくだに 牛乳	にんにく、にんじん、たまねぎ、ね ぎ にんじん、きゅうり	やき肉のたれ (卵・りんご)、酒、 しょうゆ 酢、しょうゆ (しょうゆ、みりん)	635 kcal 22.1 g 14.4 g 1.1 g	魚介 きのこ
20 木	主食 主菜 副菜	県産パン 肉だんごのケチャップに だいこんサラダ 牛乳	県産小麦米粉パン じゃがいも、米油、三おんとう (パン粉、かたくり粉)	乳卵なしミートボール(とり 肉、ぶた肉) しらすぼし	たまねぎ、にんじん、ピーマン、 キャベツ、マッシュルーム (たまねぎ、しょうが) トマトケチャップ、ウスターソース、塩、こ しょう	トマトケチャップ、ウスター ソース、塩、こしょう ノンオイル青じそ ドレッシング(りんご)	634 kcal 23.9 g 22.9 g 2.9 g	豆 海藻
21 金	主食 主菜 副菜	くりごはん <span style="border: 1px dashed blue; padding: 2px;">お月見こんだて</span> さんまのしおやき そくせきづけ だんごじる 牛乳	米、くり、ごま (ごま) 白玉もち	さんま くきわかめつくだに 県産大豆豆腐、油あげ、みそ	きゅうり、キャベツ ごぼう、だいこん、にんじん、ねぎ	塩、しょうゆ、酒 塩 (しょうゆ) にぼし	672 kcal 29.4 g 20.9 g 4.0 g	肉 きのこ
25 火	主食 主菜 副菜	県産パン いわしのアングレーズ ほうれんそうとコーンのソテー ふわふわスープ 牛乳	県産小麦米粉 パン 米油、かたくり粉、三おんとう、パ ン粉 じょうはくとう、米油 じゃがいも	いわし しらすぼし ベーコン、たまご、エダムチーズ 牛乳	ほうれんそう、とうもろこし にんじん、たまねぎ、パセリ	ウスターソース しょうゆ チキンスープ、塩、 こしょう	667 kcal 29.4 g 27.2 g 2.7 g	肉 種実
26 水	主食 主菜 副菜	ハヤシライス ひじきとツナのサラダ 牛乳	米 ごま、ノエッグ、ハーファヨネズ	牛肉、牛乳、生クリーム ひじき、まぐろツナ 牛乳	にんにく、しょうが、にんじん、た まねぎ、グリーンピース、しめじ きゅうり、キャベツ、こまつな、に んじん	塩、こしょう、ハヤシル ウ(乳卵なし)、デミ グラスソース(乳卵 なし)、トマトケチャップ、ウ スターソース、赤ワイ ン しょうゆ	674 kcal 24.5 g 22.7 g 3.0 g	豆 海藻
27 木	主食 主菜 副菜	県産パン わふうドライカレー かいそうサラダ イエローピーチ 牛乳	県産小麦米粉パン スーパー大麦、三おんとう、米油 ごま油、三おんとう	牛ひき肉、たまご、あおのり まぐろツナ、海藻ミックス(わ かめ・いとかんでん・かえでの り・とさかのり) 牛乳	きくらげ、にんじん、たまねぎ、ね ぎ キャベツ、きゅうり イエローピーチ	カレー粉、塩、しょう ゆ しょうゆ、酢、からし	633 kcal 29.5 g 19.8 g 2.4 g	魚介 種実
28 金	主食 主菜 副菜	ごはん こうや豆腐のたまごとじ きりぼしだいこんのあまずあえ 牛乳	米 じゃがいも、しらたき、三おんとう ごま	こうや豆腐、とりひき肉、たまご しらすぼし 牛乳	たまねぎ、にんじん、ほししいた け、さやいんげん きりぼしだいこん、きゅうり、にん じん	しょうゆ、酒、塩 しょうゆ、酢	660 kcal 27.1 g 17.7 g 1.6 g	魚介 海藻



1.

2.

3.

4.

5.

6.