



生活リズムをととのえる 早寝・早起き・朝ごはん



長い夏休みが終わり、学校が再開します。まだまだ暑い中、毎日元気にすごすには、早寝・早起きをして、朝ごはんをしっかり食べて、生活リズムを整えることが大切です。



早寝

睡眠は、疲れをとったり、体を成長させたりします。夜は、早く寝て十分な睡眠をとみましょう。



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。



朝ごはん

夕食でとった脳のエネルギーは、朝には残っていません。脳を活発に働かせるためにも、午前中元気に過ごすためにも朝ごはんを食べましょう。

倉吉市教育委員会 学校給食センター

※太字の食べものは倉吉産です。（入荷状況により産地が変わることがあります。）

日	曜日	献立名				食べもののはたらき						エネルギー	たんぱく質	カルシウム
		主食	牛乳	主菜	副菜	デザート その他	おもに体をつくるものになる	おもに体の調子を整えるものになる	おもにエネルギーのもとになる	その他	その他			
28	水	ごはん		ドライカレー	かぼちゃフライ とうがんのスープ	ゴールデン パインバー	ベーコン、 豚肉、大豆、 きゅうり、 牛肉	色のこい野菜 トマト、小松菜、 かぼちゃ、人参、 ピーマン、 とうがね、 冬瓜、干し椎茸	ごはん、さつまいも、 砂糖、パン粉、じゃがいも、 油	米、パン、めん類、 豆、小麦、 油、バター、 マヨネーズ、 など	その他	680 (小) 22.5 (中) 822 (小)	22.5 (中) 26.1 (小)	372 (中) 413 (小)
29	木	パン		照焼きチキン	ツナサラダ 野菜スープ		鶏肉、 ツナ、 ウインナー	にんにく、 人参、 チンゲンサイ	ごはん、さつまいも、 砂糖、パン粉、じゃがいも、 油	米、パン、めん類、 豆、小麦、 油、バター、 マヨネーズ、 など	その他	632 (小) 28.5 (中) 767 (小)	28.5 (中) 33.9 (小)	290 (中) 304 (小)
30	金	ごはん		あじフライ	枝豆サラダ キムチみそ汁		ハム、みそ、 豚肉、あじ、 豆腐	にんにく、 人参、 とうがね、 チンゲンサイ	ごはん、さつまいも、 砂糖、パン粉、じゃがいも、 油	米、パン、めん類、 豆、小麦、 油、バター、 マヨネーズ、 など	その他	635 (小) 28.1 (中) 776 (小)	28.1 (中) 34.9 (小)	378 (中) 403 (小)

右上のQRコードまたは倉吉市ホームページ⇒各課のご案内⇒学校給食センターに進んでいただくと「わくわくランチ」、「食育だより」、「給食レシピ」などがご覧いただけます。

令和6年 8月食物アレルギー用献立表

※令和6年度食物アレルギー調査で記入された食品を表示しています。

献立名				アレルギーの原因となる食品				保護者連絡欄
日・曜	日	曜日	献立名	アレルギーの原因となる食品	アレルギーの原因となる食品	アレルギーの原因となる食品	アレルギーの原因となる食品	
28	水	ごはん	ドライカレー かぼちゃフライ とうがんのスープ ゴールデンパインバー	(ドライカレー) 油、牛肉、豚肉、カレー粉(唐辛子、ちんぴ)、 大豆、トマト、枝豆、トマトケチャップ、 ウスターソース(トマト、大豆、りんご)、しょうゆ、 カレールウ(小麦粉、豚脂、油、脱脂大豆、トマトペースト)、 コンソメ	(かぼちゃフライ) 豚肉、大豆発酵食品(大豆)、大豆油、 パン粉(小麦)、大豆たん白、油	(とうがんのスープ) しいたけ、ベーコン(豚肉、乳糖)、スープストック、 しょうゆ	(ゴールデンパインバー) パイン果汁、 パイン香料	
29	木	パン	照焼きチキン ツナサラダ 野菜スープ	(照焼きチキン) 鶏肉、しょうゆ	(ツナサラダ) きゅうり、ツナ(きはだまぐろ)、 ノンエッグマヨネーズ(油(大豆)、大豆たん白)、 しょうゆ	(野菜スープ) ウインナー(豚肉、豚脂、大豆たん白)、 コンソメ、しょうゆ		
30	金	ごはん	あじフライ 枝豆サラダ キムチみそ汁	(あじフライ) アジ、パン粉(小麦粉、ショートニング(油))、 乳化剤製剤(大豆)、 バター粉(小麦粉、小麦たん白)、大豆油	(枝豆サラダ) 枝豆、きゅうり、ハム(鶏肉)、 ドレッシング(酢(りんご)、油、しょうゆ、 チキンエキス、ゆず、ほたてエキス、いりこエキス)	(キムチみそ汁) 煮干し(だし用)、豚肉、豆腐、 白菜キムチ(大豆たん白、トマト、唐辛子、 いわしエキス)、みそ		

