



新学期が始まって1ヵ月がたちました。新しい環境にも慣れてきて疲れが出やすいときだと思います。そんな時こそ「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけ、元気よく学校生活が送れるようにしましょう！

氷川中学校
文責：菅田

ふるさとくまさんデー

熊本県では、毎月19日を食育の日「ふるさとくま(熊)さん(産)デー」としています。地元の食材や郷土料理を取り入れた給食を19日前後に提供していきます。

八代地域農業協同組合和鹿島
いちご部の方々より
いちごの贈呈がありました！

氷川中学校の生徒に、「地元のおいしい食材を食べて欲しい！」という思いで贈られたものです。大変甘く、美味しい完熟いちごでした。これから感謝の気持ちを忘れずにいただきます！



朝ごはんでは生活リズムを整えよう！

1. 頭を働かせるエネルギー源となる

脳の唯一のエネルギー源であるブドウ糖。ところが体に蓄えておけるブドウ糖の量は約12時間分だけ。夕食をきちんと食べても、朝ごはんを食べないままですと、脳に送られるブドウ糖が不足しエネルギー切れをおこします。朝ごはんでは脳に栄養を送り、頭をはっきりさせてから登校しましょう。

2. 体を目覚めさせる

体温up！

眠っている間は体温が下がった状態です。朝ごはんを食べると、体温が上がり元気に体を動かすことができます。そして、やる気と集中力が出てきます！

3. お腹の調子を整える

私たちの体には、「胃・結腸反射」という機能が備わっています。ごはんを食べて胃が膨らむと、腸が収縮して便を出したくなる現象のことです。朝ごはんをしっかり食べておなかをすっきりさせ、一日を元気にスタートさせましょう。

献立名	材料			エネルギー タンパク質	有・無		
	主にエネルギー になる	主に体の組織を つくる	主に体の調子を 整える		1 年	2 年	3 年
12 金 玄米パン 牛乳 レバーとポテトのナッツ和え ナムル 中華スープ	玄米パン でん粉 油 じゃがいも 薄力粉 カシュナッツ 砂糖 ごま油	鶏レバー 大豆 しらす 豚肉	ピーマン もやし にら にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ チンゲンサイ	742 33.2	○	○	○
15 月 米粉パン 牛乳 厚揚げのミートソース焼き ごぼうドレッシングサラダ 野菜スープ りんご	米粉パン 砂糖 油 ごま油	厚揚げ 牛肉 豚肉 チーズ ウインナー	にんじん たまねぎ しょうが にんにく コーン ごぼう もやし キャベツ きゅうり えのきたけ りんご	738 34.0	○	○	○
16 火 親子丼 牛乳 魚翅汁 ごまあえ ぶどうゼリー	米 麦 ごま 砂糖 小麦粉	鶏肉 卵 かまぼこ 魚そうめん 豆腐 (かつお、こんぶ)	たまねぎ にんじん ねぎ しめじ しいたけ もやし チンゲンサイ えのきたけ キャベツ ぶどう 寒天	848 34.1	×	○	○
17 水 チャーハン 牛乳 ジャンボシューマイ 中華サラダ わかめスープ	米 油 砂糖 小麦粉 ごま油 でんぷん	ハム えび 卵 タラ 鶏肉 かまぼこ (かつお、こんぶ)	たまねぎ にんじん ねぎ しょうが えだまめ キャベツ きゅうり コーン もやし わかめ チンゲンサイ	703 33.0	×	×	○
18 木 麦ごはん 牛乳 魚のカレー揚げ ごぼうとナッツのサラダ はんぺん汁 手作り昆布の佃煮	米 麦 でんぷん アーモンド 砂糖 ごま油 ごま 油	ホキ はんぺん 豆腐 しらす (かつお、こんぶ)	ごぼう にんじん コーン きゅうり えのきたけ ねぎ 青のり	750 33.3	○	×	○
2年生の修学旅行にあわせて、「沖縄メニュー」です							
19 金 肉うどん 牛乳 きやべつの梅肉あえ サーターアンダギー パインアップル	砂糖 油 ごま うどん 薄力粉 ホームケーキミックス	牛肉 かまぼこ 卵 しらす (かつお、こんぶ)	たまねぎ にんじん ねぎ キャベツ きゅうり パインアップル	721 23.9	○	×	○
22 月 コッペパン 牛乳 チリコンカン じゃこサラダ 卵のスープ メロン	パン 油 砂糖 ごま じゃがいも	大豆 卵 豚肉 牛肉 しらす ベーコン	たまねぎ にんじん ねぎ ピーマン にんにく トマト キャベツ きゅうり えのきたけ メロン	767 33.7	○	○	○
ふるさとくまさんデー「天草地区」							
23 火 麦ごはん 牛乳 きびなごのからあげ 五目きんぴら 豚汁 ミニトマト	米 麦 油 でんぷん こんにやく ごま 砂糖 じゃがいも	きびなご 豚肉 さつま揚げ 厚揚げ (いりこ)	にんじん ごぼう わかめ だいこん ねぎ しょうが トマト	760 29.4	○	○	○
24 水 麦ごはん 牛乳 チキンカレー グリーンサラダ フルーツ白玉	米 麦 油 じゃがいも 砂糖 白玉粉	鶏肉 チーズ	にんじん たまねぎ 桃 にんにく しょうが りんご キャベツ みかん きゅうり パインアップル	974 26.2	○	○	○
25 木 麦ごはん 牛乳 豚肉のしょうが炒め ピーマンともやしの昆布あえ じゃがいものみそ汁 ヨーグルト	米 麦 砂糖 油 じゃがいも	豚肉 あげ ヨーグルト クリーム (いりこ)	たまねぎ しめじ もやし しょうが ピーマン ねぎ 昆布 わかめ えのきたけ	831 32.5	○	○	○
26 金 ツナトースト 牛乳 コーンサラダ 春雨スープ いりこのナッツ和え	パン 油 砂糖 ごま はるさめ カシュナッツ	豚肉 ツナ かまぼこ 大豆 いりこ	たまねぎ コーン ねぎ キャベツ きゅうり にんじん しょうが きくらげ	790 32.0	○	○	○
29 月 コッペパン 牛乳 クリームシチュー ししゃもフライ 海藻サラダ コーヒーゼリー	パン 油 砂糖 じゃがいも パン粉 でんぷん ごま	鶏肉 白インゲン豆 チーズ クリーム 枝豆 ししゃも	たまねぎ にんじん 寒天 パセリ しめじ わかめ 海藻ミックス キャベツ	836 34.4	○	○	○
30 火 麦ごはん 牛乳 マーボー豆腐 パンサンスー ワンタンスープ	米 麦 砂糖 油 ごま油 でんぷん はるさめ ワンタン	豆腐 豚肉 牛肉 卵 かまぼこ	にんじん ねぎ たまねぎ たけのこ しいたけ しょうが にんにく きゅうり チンゲンサイ きくらげ	859 32.9	○	○	○
31 水 ゆかりごはん 牛乳 かぼちゃと手羽元の煮物 ごま酢あえ 豆腐のみそ汁	米 麦 砂糖 油 ごま ごま油	鶏肉 豆腐 あげ (いりこ)	ゆかり かぼちゃ ねぎ キャベツ にんじん きゅうり えのきたけ わかめ	861 33.4	○	○	○

献立・材料・実施の有無は都合により変更することがあります。ご了承ください。