

8・9月給食だより

中学校

残暑もまだ厳しいようですが、ふとしたところに秋の気配が感じられます。勉強や行事などに充実して取り組むためにも、体調を整えておくことが大切です。生活リズムを見直し、早寝・早起き・朝ごはん朝から元気に学校生活を送れるようにしましょう。

1日の生活リズムを作る朝ごはん

みなさんは朝ごはんをきちんと食べていますか？朝ごはんは、栄養を補給するだけではなく、食べ物を見る、かんで食べる、胃に食べ物が送られるなどの一連の動作で体が目覚めます。朝ごはんの必要性を知り、毎日きちんと食べましょう。



↑ 朝ごはんステップアップ ↑

朝ごはんには主食だけを食べている人は、野菜や肉、魚、卵などのおかずを追加して、少しずつステップアップしていきましょう。



災害時に備えよう～防災給食～

9月1日は防災の日です。この日の給食は、地震や水害などで避難所生活になってしまった時に食べるような「非常食」が出ます。災害はいつ起きるかわかりません。日頃から防災意識を高めておきましょう。

給食メニュー紹介

今月のメニューは、「里芋のそぼろ煮」です。



【材料(4人分)】

- 里芋……………180g
- こんにゃく……………100g
- だいこん……………120g
- にんじん……………40g
- たまねぎ……………160g
- 鶏ひき肉……………80g
- グリーンピース……………10g
- ざらめ……………大さじ1
- しょうゆ……………大さじ1
- みりん……………小さじ1
- だしの素……………小さじ1
- 片栗粉……………小さじ1
- 水……………100ml

【作り方】

- ① 里芋は、皮をむき一口大に切る。
- ② こんにゃくは色紙切り、だいこん、にんじんはいちょう切り、たまねぎはくし切りにする。
- ③ 鍋に水を入れ、煮立ったら、鶏ひき肉を入れてよくほぐす。
- ④ ③に里芋、だいこん、にんじん、こんにゃくを入れて中火で煮る。
- ⑤ 里芋に火が通り始めたら、たまねぎを入れる。
- ⑥ 調味料を入れ、弱火でコトコト煮る。
- ⑦ グリーンピースを入れ、最後に水で溶いた片栗粉を入れて、できあがり。



8・9月献立予定表



日	曜日	献立名		主に体の組織を作る食品		主に体の調子を整える食品		主にエネルギーとなる食品		備考 直送品	エネルギー たんぱく質 脂質	朝食
				肉・魚・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	米・パン・めん いも・砂糖	油脂			
27	金	ご飯	ポークシューマイ② マーボーなす	豚肉 みそ	牛乳	にんじん	しょうが にんにく なす たまねぎ たけのこ しいたけ	ご飯 でん粉 シューマイの皮	ごま油		898kcal 29.4g 30.6g	
30	月	セルフ三色丼 (ご飯)	三色丼の具 いなか汁	鶏肉 卵 油揚げ みそ	牛乳	にんじん 小松菜	しょうが 枝豆 ねぎ こんにゃく ごぼう しめじ	ご飯 砂糖 里芋			867kcal 35.1g 28.8g	
31	火	丸パン (スライス)	ハンバーグデミグラスソースかけ コーンポタージュ	鶏肉 豚肉 ベーコン	牛乳	にんじん パセリ トマト	たまねぎ しめじ コーン	パン 砂糖	油 ルウ		769kcal 31.7g 30.6g	
1	水	大麦ご飯	防災給食 ビートレス野菜カレー ヨーグルト 梨		牛乳 ヨーグルト	にんじん	たまねぎ なし アロエ	大麦 ご飯 じゃがいも	ルウ	ヨーグルト	875kcal 24.4g 24.5g	
2	木	黒パン	チリコンカン チャプチェ	ひよこ豆 鶏肉 えんどう豆 ベーコン 大豆 いんげん豆	牛乳 茎わかめ	にんじん	たまねぎ もやし しょうが にんにく	パン 砂糖 じゃがいも 春雨	油 ごま油 ルウ		768kcal 30.6g 26.0g	
3	金	セルフ ガバオライス (ごはん)	ガバオライスの具 エビ団子スープ	鶏肉 エビ	牛乳	にんじん ピーマン にら パセリ	たまねぎ にんにく しょうが たけのこ もやし	ご飯 春雨 砂糖	油 ごま油		837kcal 32.4g 24.4g	
6	月	セルフ中華丼 (ご飯)	中華丼の具 焼きキョーザ②	豚肉 いか エビ	牛乳 ひじき	にんじん にら さやえんどう	キャベツ たまねぎ たけのこ しょうが きくらげ	ご飯 でん粉 キョーザの皮	油		818kcal 33.4g 22.0g	
7	火	ココア揚げパン	肉団子と野菜のコンソメ煮 マカロニソテー 小魚	レンズ豆 ベーコン ミートボール	牛乳 カタクチ イワシ	にんじん フロックリー	たまねぎ キャベツ コーン	パン 砂糖 じゃがいも マカロニ ココア	油 ドレッシング		821kcal 31.6g 30.3g	
8	水	ご飯	けいちゃん もやしのスープ	鶏肉 みそ ベーコン	牛乳	にんじん 小松菜	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ たけのこ もやし きくらげ	ご飯 砂糖	ごま油		803kcal 34.1g 22.7g	
9	木	コッペパン (スライス)	スラッピージョー コーンクロック ベーコンと野菜のスープ	豚肉 ベーコン	牛乳	ピーマン にんじん トマト パセリ	たまねぎ コーン キャベツ	パン 小麦粉 パン粉 砂糖 じゃがいも	油		770kcal 30.5g 29.0g	
10	金	ご飯	旬のお魚ランチ カツオのゆずみぞれ煮 筑前煮 冷凍みかん	カツオ ちくわ 鶏肉	牛乳	にんじん さやいんげん	ごぼう こんにゃく しいたけ ゆず れんこん みかん たけのこ	ご飯 砂糖	ごま油	冷凍みかん	835kcal 35.8g 26.2g	
13	月	セルフ かき揚げ丼 (ご飯)	かき揚げ 天丼のたれ じゃがいものピリ辛煮	豚肉 みそ	牛乳	にんじん さやいんげん 春菊	たまねぎ ごぼう こんにゃく	ご飯 小麦粉 砂糖 じゃがいも	油		912kcal 27.6g 26.5g	
14	火	食パン チョコクリーム	肉団子③ 冬瓜スープ	鶏肉 ベーコン	牛乳	にんじん ほうれん草	たまねぎ ぐわい 枝豆 とうがん しいたけ ねぎ しょうが キャベツ	パン チョコクリーム	ごま		783kcal 32.6g 35.4g	
15	水	大麦ご飯	シーフードカレー フルーツカクテル	エビ いか あさり	牛乳	にんじん	たまねぎ しょうが グリーンピース にんにく みかん もも バイン	大麦 ご飯 じゃがいも ゼリー	油 ルウ		888kcal 26.3g 19.8g	
16	木	バターロール	チキンカツ ラタトゥイユ 洋風卵スープ	鶏肉 ベーコン 卵	牛乳	トマト にんじん 小松菜	なす たまねぎ にんにく キャベツ	パン 小麦粉 パン粉 砂糖 じゃがいも	油		777kcal 31.9g 35.1g	
17	金	ご飯	塩(えん)ジョイランチ エビシューマイ② ホイコーロー オレンジ	エビ 生揚げ 豚肉 みそ イトヨリダイ	牛乳	にんじん	たまねぎ にんにく キャベツ ねぎ しょうが オレンジ	ご飯 シューマイの皮	油		876kcal 31.7g 27.7g	
20	月	敬老の日										
21	火	コッペパン いちごジャム	お月見献立 ハンバーグきのこソースかけ ほうれん草のソテー さつまいもシチュー	鶏肉 豚肉	牛乳 生クリーム	にんじん パセリ ほうれん草	えのき しめじ しいたけ にんにく コーン たまねぎ キャベツ	パン でん粉 さつまいも ジャム	油 ルウ		891kcal 35.5g 32.7g	
22	水	わかめご飯	夏小アイディア献立 鶏の唐揚げ こんにゃく海草サラダ 里芋のみそ汁 レモンカスタードタルト	みそ 鶏肉 油揚げ	牛乳 わかめ	にんじん	こんにゃく きゅうり コーン キャベツ だいこん	ご飯 でん粉 砂糖 里芋 タルト	油 ごま油	レモン カスタード タルト	878kcal 31.0g 25.7g	
23	木	秋分の日										
24	金	ご飯	サバの塩焼き きゅうりのココロ漬け にらたま汁	サバ 卵 ナルト	牛乳 わかめ	にんじん にら	きゅうり たまねぎ	ご飯	ごま油		781kcal 33.5g 22.5g	
27	月	セルフ ピビンパ (ご飯)	ピビンパの具(肉炒め・ナムル) わかめスープ	豚肉 ナルト	牛乳 わかめ	ほうれん草 にんじん	こんにゃく もやし しょうが たまねぎ	ご飯 砂糖	ごま油 ごま		790kcal 29.0g 24.1g	
28	火	県産小麦 バターロール	さつきランチ かんぴょうのクリーム煮 にらサラダ とちおとめいちごゼリー	鶏肉 ベーコン ツナ	牛乳	にんじん にら	かんぴょう コーン たまねぎ もやし マジックルム グリーンピース	パン マカロニ 春雨 砂糖 ゼリー	油 ごま油 ルウ	とちおとめ いちご ゼリー	853kcal 31.5g 34.5g	
29	水	ご飯	モロのスタミナ焼き 大阪漬け 里芋のそぼろ煮	モロ 鶏肉	牛乳	にんじん	だいこん きゅうり こんにゃく たまねぎ グリーンピース	ご飯 でん粉 里芋 砂糖			801kcal 36.1g 18.8g	
30	木	丸パン (スライス)	メンチカツ ソース ポイルキャベツ ミネストローネ	いんげん豆 豚肉 ベーコン 鶏肉 ひよこ豆 えんどう豆	牛乳	にんじん トマト パセリ	キャベツ たまねぎ にんにく コーン	パン 小麦粉 マカロニ	油		750kcal 30.7g 27.9g	

・中学生の学校給食摂取基準は『エネルギー850kcal:たんぱく質35g:脂質28g:食塩2.5g未満』です。

※食材の都合で、献立を変更することがあります。

※『朝食』の欄には、朝食を摂ったら○をつけましょう！

塩分平均
2.7g