

令和3年9月分 中学校給食予定献立表

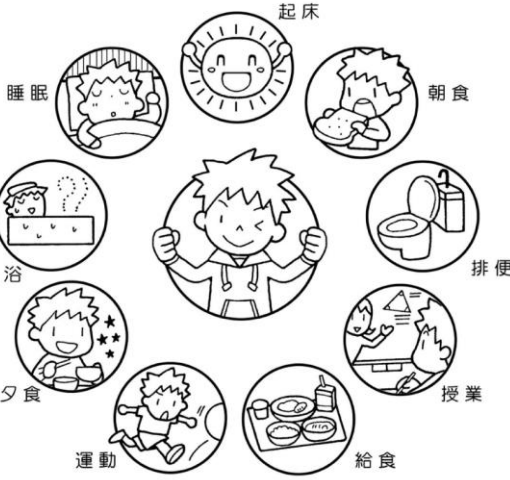
毎月19日は「食育の日」 ☆みんなですすめる『食育の"わ"』

桜井市立学校給食センター

生活リズムを ととのえよう!

みなさんは夏休み中に、朝寝坊を
したり、朝ごはんをぬいたり、夜ふか
しをしたりしていませんか？
しっかり勉強して運動するためには、
食事、勉強、運動、睡眠などの
日常生活を規則正しく行って、生活
リズムをととのえることが大切です。

朝ごはん 毎日食べようね



【カミカミ】のマーク
がある献立は、かみごたえの
あるおかずです。しっかりか
んで食べましょう。



桜井市産

三輪とうめん(製造)



奈良県産

米 米粉パン
しめじ 青ねぎ
スクランブルエッグ
フレンチオムレツ
つきこんにゃく(製造)
きざみこんにゃく(製造)

3日(金)

コッペパン	5群
牛乳	2群
ハンバーグのケチャップソース	
減塩ハンバーグ	1群
トマトケチャップ	
三温糖	5群
ウスターソース	
花野菜サラダ	
カットブロッコリー	3群
カットカリフラワー	4群
ノンエッグマヨネーズ(調理用)	6群
ジュリエンスープ	
鶏肉	1群
にんじん	3群
たまねぎ	4群
キャベツ	4群
乾燥パセリ	3群
こしょう	
うすくちしょうゆ	
スープストック	

6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)
麦ごはん 白ごはん 5群 大麦 2群 牛乳 2群 ポークカレー 豚肉 1群 じゃがいも 5群 たまねぎ 4群 にんじん 3群 すりおろしにんにく 4群 しょうが 4群 グリーンピース 3群 ソテードオニオン 4群 大豆水煮 1群 スープストック 4群 ローリエ 4群 カレールウ1 4群 カレールウ2 4群 茎わかめのサラダ 茎わかめ 2群 たまねぎ 4群 ホールコーン 4群 にんじん 3群 糸かまぼこ 1群 たまねぎドレッシング 6群	わかめごはん 白ごはん 5群 わかめごはんの素 2群 牛乳 2群 ちくわの磯辺揚げ ちくわ(本) 1群 天ぷら粉 5群 青のり 2群 揚げ油 6群 ちくさあえ チンゲン菜 3群 カットうす揚げ 1群 カットしめじ 4群 にんじん 3群 ごま油 6群 こいくちしょうゆ 4群 三温糖 5群 みそにゅうめん汁 三輪そうめん 5群 鶏肉 1群 にんじん 3群 たまねぎ 4群 カットえのきたけ 4群 カットうす揚げ 1群 青ねぎ 3群 みそ 1群 削り節パック 2群	コッペパン 5群 牛乳 2群 白身魚フライ 白身魚フライ 1群 揚げ油 6群 ノンエッグタルタルソース(個袋) 6群 カラフルサラダ カットブロッコリー 3群 カットカリフラワー 4群 カット赤パプリカ 3群 カット黄パプリカ 3群 イタリアンドレッシング 6群 肉だんごスープ 肉だんご 1群 緑豆はるさめ 5群 にんじん 3群 チンゲン菜 3群 たまねぎ 4群 干しいたけ 4群 青ねぎ 3群 うすくちしょうゆ 4群 スープストック 3群	白ごはん 5群 牛乳 2群 豚肉のしょうが焼き 豚肉 1群 たまねぎ 4群 にんじん 3群 しょうが 4群 料理酒 5群 三温糖 5群 こいくちしょうゆ 4群 きのこ汁 冷凍豆腐 1群 カットしめじ 4群 カットえのきたけ 4群 カットエリンギ 4群 にんじん 3群 カットうす揚げ 1群 青ねぎ 3群 みそ 1群 白みそ 1群 削り節パック 2群	米粉パン 5群 牛乳 2群 ポテトカップグラタン(トマト・チーズ) ポテトカップグラタン(トマト) 5群 ピザ用チーズ 2群 根菜サラダ ささがきごぼう 4群 にんじん 3群 むき枝豆 3群 カットれんこん 4群 ちくわ(kg) 1群 三温糖 5群 うすくちしょうゆ 1群 ノンエッグマヨネーズ(調理用) 6群 ABCスープ カットウインナー 1群 にんじん 3群 カットうす揚げ 3群 たまねぎ 4群 じゃがいも 5群 キャベツ 4群 カットいんげん 3群 ABCマカロニ 5群 こしょう 4群 うすくちしょうゆ 4群 スープストック 5群
13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)
白ごはん 5群 牛乳 2群 トンカツ トンカツ 1群 揚げ油 6群 トマトケチャップ 4群 ウスターソース 4群 三温糖 5群 手作り佃煮 ちりめんじゃこ 2群 きざみ塩こんぶ 2群 白いりごま 6群 糸かつお 2群 三温糖 5群 こいくちしょうゆ 6群 本みりん 6群 米酢 5群 五目スープ 冷凍豆腐 1群 にんじん 3群 カットえのきたけ 4群 緑豆もやし 4群 チンゲン菜 3群 しょうが 4群 はくさい 4群 中華スープの素 4群 こしょう 3群 うすくちしょうゆ 1群 でんぷん 5群	白ごはん 5群 牛乳 2群 白身魚のみぞれかけ ホキでん粉付き 1群 揚げ油 6群 しょうが 4群 おろし大根 4群 ゆずぼん酢しょうゆ 4群 茎わかめのきんぴら 茎わかめ 2群 にんじん 3群 ささがきごぼう 4群 ちくわ(kg) 1群 白すりごま 6群 炒め油 6群 三温糖 5群 こいくちしょうゆ 5群 液体昆布だし 5群 料理酒 5群 とうふのみぞ汁 冷凍豆腐 1群 カットうす揚げ 1群 にんじん 3群 カットしめじ 4群 たまねぎ 4群 青ねぎ 3群 みそ 1群 削り節パック 2群	コッペパン 5群 牛乳 2群 オムレツのトマトソースかけ ブレインオムレツ 1群 トマト水煮 3群 トマトケチャップ 3群 たまねぎ 4群 すりおろしにんにく 4群 マッシュルーム水煮 4群 炒め油 6群 三温糖 6群 うすくちしょうゆ 5群 豆乳のポタージュ 鶏肉 1群 白インゲンペースト 1群 じゃがいも 5群 たまねぎ 4群 にんじん 3群 カットいんげん 4群 マーガリン 6群 小麦粉 5群 無調整豆乳 1群 こしょう 1群 スープストック 1群 ミルクコーヒー ミルクコーヒー液体 5群	白ごはん 5群 牛乳 2群 鶏の照り焼き 鶏の照り焼き 1群 糸かまぼこ切干大根のサラダ 糸かまぼこ 1群 切干大根 4群 にんじん 3群 むき枝豆 3群 こいくちしょうゆ 4群 三温糖 5群 たまねぎドレッシング 6群 豚汁 豚肉 1群 ミニ絹揚げ 1群 たまねぎ 4群 つきこんにゃく 5群 ちくわ(kg) 1群 にんじん 3群 だいこん 4群 ささがきごぼう 4群 青ねぎ 3群 みそ 1群 削り節パック 2群	減量アップパン 5群 規格コッペパン 5群 ドライアップル 2群 牛乳 2群 血うどん 血うどん麺(個袋)直送 5群 豚肉 1群 たまねぎ 4群 キャベツ 4群 緑豆もやし 4群 にんじん 3群 カットたけのこ水煮 4群 うずら卵水煮 1群 干しいたけ 4群 青ねぎ 3群 カットかまぼこ 1群 すりおろしにんにく 4群 しょうが 4群 中華スープの素 4群 うすくちしょうゆ 4群 こしょう 3群 でんぷん 5群 ごま油 6群 蒸ししょうまい 肉しゅうまい 1群

20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)
<h1>敬老の日</h1> 	白ごはん 牛乳 いわしの梅煮 いわしの梅煮 キャベツの塩こんぶあえ キャベツ にんじん きざみ塩こんぶ さといものみそ汁 にんじん たまねぎ カットさといも ミニ絹揚げ 青ねぎ みそ 白みそ 削り節パック お月見だんご(直送) お月見だんご	ナン(直送) 牛乳 キーマカレー 豚ひき肉 蒸ひきわり大豆 たまねぎ にんじん すりおろしにんにく しょうが ソテードオニオン トマト水煮 ローリエ カレールウ1 フライドポテト フライドポテト 揚げ油 食塩 野菜スープ キャベツ にんじん カットウインナー たまねぎ だいこん カットいんげん こしょう スープストック うすくちしょうゆ	<h1>秋分の日</h1> 	減量背割りコッペパン 牛乳 焼きそば 調理やしそば 豚肉 にんじん たまねぎ キャベツ カット青ピーマン ちくわ(kg) 粉かつお 青のり ウスターソース とんかつソース こしょう クリスマスケーキ クリスピーチキン 揚げ油

27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	平均栄養摂取量	
白ごはん 牛乳 三色どんぶりの具 鶏ひき肉 きざみこんにやく 蒸ひきわり大豆 しょうが 三温糖 こいくちしょうゆ 本みりん 料理酒 炒め油 むき枝豆 ス克蘭ブルエッグ 野菜たっぷりみそ汁 ミニ絹揚げ だいこん にんじん たまねぎ はくさい ささがきごぼう カットしめじ カットえのきたけ 青ねぎ みそ 削り節パック きゅうりづけ きゅうりづけ	麦ごはん 白ごはん 大麦 牛乳 マーボー豆腐 冷凍豆腐 豚ひき肉 たまねぎ にんじん 干しいたけ すりおろしにんにく しょうが 青ねぎ トウバンジャン みそ 八丁みそ コチジャン 中華スープの素 こいくちしょうゆ 料理酒 でんぶん ごま油 三温糖 揚げぎょうざ 肉ぎょうざ 揚げ油 ミニフィッシュ ミニフィッシュ	減量コッペパン 牛乳 ミートスパゲティ 豚ひき肉 スパゲティ オリーブ油 すりおろしにんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム水煮 トマト水煮 トマトケチャップ 三温糖 赤ワイン ウスターソース スープストック 野菜サラダ キャベツ にんじん きゅうり イタリアンドレッシング ヨーグルト(直送) ヨーグルト(個)	白ごはん 牛乳 ハヤシライス 豚肉 ローリエ マーガリン すりおろしにんにく こしょう たまねぎ にんじん じゃがいも 白インゲンペースト グリーンピース 無調整豆乳 ハヤシルウ トマトケチャップ ウスターソース 赤ワイン スープストック チキンナゲット チキンナゲット 揚げ油	栄養価 中学校 エネルギー 815kcal たんぱく質 31.1g 脂質 摂取エネルギーの26.9%	6つの基礎食品群 1群 たんぱく質 骨や筋肉、血液などを作ります 2群 カルシウム 丈夫な骨をつくります 3群 ビタミンA 体の調子をとのえ、皮膚や粘膜を健康に保ちます 4群 ビタミンC 体の調子をとのえ、体の抵抗力を高めます 5群 炭水化物 エネルギー源になります 6群 脂肪 エネルギー源になります

9月給食だより

給食目標

規則正しい生活をしよう

生活習慣を見直してみませんか?

毎年9月1日～30日は厚生労働省が定める「食生活改善普及運動月間」です。食生活と健康は深く関係しており、食べ過ぎや不規則な食事を続けていると、肥満や生活習慣病の発症につながります。ご家庭でも、食生活をはじめとする生活習慣を見直し、改善する機会にしていだければと思います。

9/1～9/30

食生活改善普及運動月間

生活リズムを整えよう!

長いようで、あっという間に夏休みが終わりました。休み明けは、眠気やだるさを感じたり、やる気が出なかったりと、不調が起こりやすくなります。これは生活リズムの乱れが原因と考えられ、解消するには、起きたら朝日を浴びること、朝ごはんをしっかり食べること、そして日中は外で体を動かすことが大切です。そうすると、夜もぐっすりと眠ることができ、生活リズムが整います。また、休み中に室内で過ごすことが多かった人は、熱中症にも注意が必要です。水分補給をしっかりと行い、無理をしないようにしましょう。



朝日を浴びよう



朝食を食べよう



トイレに行こう



行ってきまーす!

1日を元気にスタートさせるには...

近年、大地震をはじめ、台風や豪雨などの災害が全国的に起こっています。ひとたび大きな災害が起こると、水や食料品が手に入りにくくなりますので、日ごろから少し多めに買い置きし、使いながら備える「ローリングストック」を実践しましょう。

手作り佃煮 <4人分>

- ・ちりめんじゃこ(上乾) 8g
- ・きざみ塩こんぶ 6g
- ・白いりごま 4g
- ・かつお節 6g
- ・砂糖 小さじ1
- ・こいくちしょうゆ 小さじ1
- ・本みりん 小さじ1
- ・米酢 小さじ1

生活習慣病の原因



食べ過ぎ



偏った食事



喫煙



運動不足



ストレス



飲酒

「おうちで作ってみよう」おすすめ給食レシピ

① ちりめんじゃこ、塩こんぶ、白いりごま、かつお節をそれぞれフライパンで乾煎りする。(一緒に煎ってもかまいません)
 ② 調味料を加え、固まらないように炒める。
 分量・味つけはお好みで加減してください。