

令和4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

5日(月)		6日(火)		7日(水)		8日(木)		9日(金)		
増量白ごはん 牛乳 かきあげ天丼 野菜かきあげ 揚げ油 天丼のタレ(個袋) じゃがいもみそ汁 じゃがいも にんじん カット干しわかめ 冷凍豆腐 カットうす揚げ たまねぎ みそ 削り節パック	5群 2群 5群 6群 5群 3群 2群 1群 4群 1群 2群	麦ごはん 白ごはん 大麦 牛乳 豚丼の具 豚肉 たまねぎ 青ねぎ しょうが 三温糖 こいくちしょうゆ 本みりん 料理酒 ひとくちやきいも ひとくちやきいも 揚げ油 にゅうめん汁 三輪そうめん にんじん カットうす揚げ カットかまぼこ 干しいたけ カットおくら 削り節パック うすくちしょうゆ 本みりん	5群 5群 2群 1群 4群 3群 4群 5群 1群 6群 5群 3群 1群 1群 4群 3群 2群	米粉パン 牛乳 みぞラーメン ラーメン麺 豚肉 チンゲンサイ たまねぎ にんじん 緑豆もやし しょうが ホールコーン すりおろしにんにく みそ トウバンジャン こしょう 中華スープの素 はるまき はるまき 揚げ油 あすカルビージャム あすカルビージャム(個袋)	5群 2群 5群 1群 1群 4群 3群 4群 4群 4群 4群 1群 5群 6群 5群	アルファ化米 牛乳 チキンカレー 鶏肉 じゃがいも 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 白いんげんペースト スープストック ローリエ カレールウ1 カレールウ2 カラフルサラダ カットブロッコリー カットカリフラワー カット赤ピーマン カット黄ピーマン イタリアンドレッシング クレープ(直送) クレープ(パイン)(個)	5群 2群 1群 5群 4群 3群 4群 4群 4群 1群 3群 4群 3群 3群 6群 5群	食パン 牛乳 スコッチエッグ スコッチエッグ トマトケチャップ 三温糖 ウスターソース お月見スープ カットウインナー にんじん たまねぎ カットしめじ おじゃがもちボール キャベツ スープストック こしょう うすくちしょうゆ チョコ大豆クリーム チョコ大豆クリーム(個袋)	5群 2群 1群 5群 4群 3群 4群 4群 1群 3群 4群 3群 3群 6群 5群	 お月見献立
白ごはん 牛乳 チャフチェ 緑豆はるさめ 豚肉 にんじん たけのこ水煮 こまつな すりおろしにんにく しょうが 三温糖 こいくちしょうゆ 料理酒 ごま油 白いりごま 中華スープの素 れんこんしゅうまい れんこんしゅうまい 揚げ油 ぎょうざスープ ブチスープ餃子 にんじん たまねぎ チンゲンサイ 中華スープの素 うすくちしょうゆ こしょう でんぶん	5群 2群 5群 1群 3群 4群 3群 4群 4群 5群 6群 1群 6群 1群 3群 4群 3群 5群	白ごはん 牛乳 さんまの梅煮 さんまの梅煮 さつまいものレモン煮 カットさつまいも 三温糖 食塩 レモン果汁 豆乳汁 豚肉 しょうが はくさい カットえのきたけ にんじん ミニ絹あげ 削り節パック 無調整豆乳 みそ	5群 2群 1群 5群 5群 1群 4群 4群 4群 3群 1群 2群 1群 1群	コッペパン 牛乳 ナポリタンスパゲティ スパゲティ オリーブ油 カットウインナー たまねぎ にんじん カット青ピーマン 三温糖 赤ワイン マッシュルーム水煮 トマト水煮 トマトケチャップ スープストック ウスターソース こしょう 食塩 カレーボール カレーボール 揚げ油	5群 2群 5群 6群 1群 4群 3群 4群 5群 4群 1群 6群	白ごはん ジョア(フレーン)(直送) トンカツ トンカツ 揚げ油 トマトケチャップ ウスターソース 三温糖 根菜サラダ ささがきごぼう にんじん むき枝豆 カットれんこん 三温糖 うすくちしょうゆ ノンエッグマヨネーズ(調理用) わかめと豆腐のみそ汁 カット干しわかめ カットうす揚げ 冷凍豆腐 たまねぎ じゃがいも カットえのきたけ にんじん みそ 削り節パック	5群 2群 1群 6群 1群 4群 3群 4群 5群 4群 1群 6群 2群 1群 1群 4群 5群 4群 3群 1群 2群	コッペパン 牛乳 チーズオムレツ チーズオムレツ ハヤシチュー 豚肉 すりおろしにんにく しょうが たまねぎ にんじん じゃがいも グリーンピース ソテードオニオン ローリエ 白いんげんペースト ハヤシルウ 赤ワイン 無調整豆乳 スープストック 食塩 こしょう	5群 2群 1群 6群 5群 4群 3群 4群 5群 6群 2群 1群 1群 4群 5群 4群 3群 1群 2群	
敬老の日 	白ごはん 白ごはん 大麦 牛乳 ピビンパ 豚ひき肉 にんじん ぜんまい水煮 すりおろしにんにく ほうれんそう 大豆もやし 錦糸たまご 本みりん 三温糖 こいくちしょうゆ 料理酒 ごま油 白いりごま わかめスープ にんじん たまねぎ カットしめじ カットえのきたけ カット干しわかめ スープストック うすくちしょうゆ こしょう ヨーグルト(直送) ヨーグルト(ソファール)	5群 5群 2群 1群 3群 4群 4群 3群 4群 1群 5群 6群 6群 3群 4群 4群 2群 2群	食パン 牛乳 チキンカツ チキンカツ 揚げ油 トマトケチャップ 三温糖 ウスターソース ポテトサラダ じゃがいも たまねぎ にんじん きゅうり こしょう ノンエッグマヨネーズ(調理用) オニオンスープ たまねぎ カットベーコン カットえのきたけ にんじん 乾燥パセリ うすくちしょうゆ スープストック こしょう	5群 2群 1群 6群 5群 5群 4群 3群 4群 6群 4群 1群 4群 3群 3群	白ごはん 牛乳 いわしのみそ煮 いわしのみそ煮 うのはな おからパウダー 鶏ひき肉 青ねぎ きざみこんにゃく にんじん 炒め油 こいくちしょうゆ 三温糖 液体かつおだし 根菜のみそ汁 カットうす揚げ にんじん だいこん ささがきごぼう じゃがいも みそ 削り節パック おさかなふりかけ おさかなふりかけ(個袋)	5群 2群 1群 1群 1群 3群 5群 3群 6群 5群 1群 3群 4群 4群 5群 1群 2群 2群	秋分の日 			
19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)						

【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。



26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)
増量白ごはん ジョア(フレーン)(直送) 揚げぎょうざ ぎょうざ 揚げ油 三色ナムル 緑豆もやし にんじん チンゲンサイ うすくちしょうゆ ごま油 白いりごま 三温糖 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 蒸ひきわり大豆 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	白ごはん 牛乳 和風ハンバーグ ハンバーグ しょうが おろし大根 ゆずぼん酢しょうゆ キャベツのごま和え キャベツ にんじん 白いりごま 三温糖 こいくちしょうゆ 豚汁 豚肉 カットうす揚げ 冷凍豆腐 たまねぎ つきこんにやく にんじん だいこん ささがきごぼう はくさい 青ねぎ みそ 削り節パック	食パン 牛乳 ハムカツ ハムカツ 揚げ油 トマトケチャップ 三温糖 ウスターソース グリーンサラダ キャベツ きゅうり カットブロッコリー イタリアンドレッシング ビーフンスープ 豚肉 ビーフン にんじん たまねぎ チンゲンサイ にはら 干しいたけ こいくちしょうゆ こしょう 料理酒 中華スープの素	白ごはん 牛乳 ししゃものフリッター ししゃものフリッター 揚げ油 切干大根の煮物 切干大根 にんじん 平天 三温糖 こいくちしょうゆ 本みりん 液体昆布だし 飛鳥汁 冷凍豆腐 だいこん にんじん ささがきごぼう カットしめじ 青ねぎ しょうが みそ 調理用牛乳 削り節パック	コッペパン 牛乳 やきそば 焼きそば麺 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 フルーツヨーグルト ミックスフルーツ ヨーグルト グラニュー糖

9月 給食だより

今月の給食目標
規則正しい生活をしよう

奈良県産
 米 米粉パン
 青ねぎ 小松菜
 豚肉
 カットしめじ
 錦糸たまご
 つきこんにやく
 きざみこんにやく
 あすカルビージャム

桜井市産
 三輪そうめん
 きゅうり

夏休みも終わり、学校生活が再開します。毎日元気にすごすには早起き、早寝して、4食をしっかりと食べて、生活リズムをととのえることが大切です。夏休み明けの今、生活習慣を見直して、規則正しい生活リズムを心がけましょう。

平均栄養摂取量

栄養価	中学校
エネルギー	799kcal
たんぱく質	30.7g
脂質	摂取エネルギーの24.3%

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

生活リズムをととのえる 早起き・早寝・朝ごはん

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。

早寝

睡眠は、疲れを取ったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとります。

朝ごはん

夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中、元気に活動するために、朝食をとりましょう。

9/1 防災の日 食の備えは万全ですか?

大きな災害が発生すると、電気・水道・ガスなどのライフラインが停止し、食品や日用品が手に入りにくくなります。また、新型コロナウイルスなどの感染症流行によって、外出ができなくなる場合もあります。日ごろから、家庭で水や食品を多めに備蓄しておく、いざという時に安心です。

家庭備蓄は「ローリングストック」で!

非常時に備えて最低3日分、できれば1週間分の水や食品を備えておくことが推奨されています。非常食にプラスし、普段の食品を少し多めに買い置きしておき、使った分を買い足す「ローリングストック」で、無理なく備えるのがおすすめです。

ローリングストックのポイント

- 家庭にある食品をチェックする
- 家族の人数や好みに応じて、備蓄食品の内容と量を決める
- 足りないものを買い足す
- 賞味期限が切れる前に食べて、その分を買い足す

日常の一部として、無理のない範囲で楽しみながら実践しましょう!

ローリングストック

ビタミンB1を多く含む食品

アリシンを含む食品

「おうちで作ってみよう」おすすめ給食レシピ

ビーフンスープ

材料(1人分)

- 豚肉 10g
- ビーフン 5g
- にんじん 8g
- たまねぎ 15g
- チンゲンサイ 10g
- にはら 10g
- 干しいたけ 0.2g
- こいくちしょうゆ 4g
- こしょう 0.01g
- 料理酒 2g
- 中華スープの素 2g

作り方

- 豚肉を料理酒で炒める。
- 野菜をそれぞれ食べやすい大きさに切る。
- 野菜を入れ煮る。
- ③に豚肉とともしたビーフンを入れる。
- 調味料で味をつける。

まだまだ暑い日が続きます。しっかりと食べて疲労を回復しましょう!