

# 令和5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

平均栄養摂取量		5日(火)		6日(水)		7日(木)		8日(金)	
栄養価	中学校	白ごはん	5群	コッペパン	5群	麦ごはん	5群	食パン(2枚)	5群
エネルギー	796kcal	牛乳	2群	牛乳	2群	白ごはん	5群	牛乳	2群
たんぱく質	32.2g	豚肉のしょうが焼き	1群	鶏肉のハニーマスタードソース(1コ)	1群	大麦	5群	キーマカレー	1群
脂質	摂取エネルギーの27.5%	豚肉	4群	鶏肉	4群	ジョア	2群	豚ひき肉	1群
<b>6つの基礎食品群</b>		たまねぎ	4群	粒マスタード	5群	なす	4群	蒸ひきわり大豆	1群
<b>1群</b>	<b>たんぱく質</b> 骨や筋肉、 血液などを作ります	しょうが	4群	はちみつ	5群	豚ひき肉	1群	たまねぎ	4群
<b>2群</b>	<b>カルシウム</b> 丈夫な骨をつくれます	料理酒	4群	三温糖	5群	ピーマン	3群	にんじん	3群
<b>3群</b>	<b>ビタミンA</b> 体の調子をとのえ、皮膚 や粘膜を健康に保ちます	三温糖	4群	こいくちしょうゆ	5群	たまねぎ	4群	すりおろしにんにく	4群
<b>4群</b>	<b>ビタミンC</b> 体の調子をとのえ、 体の抵抗力を高めます	こいくちしょうゆ	4群	でんぷん	5群	にんじん	3群	しょうが	4群
<b>5群</b>	<b>炭水化物</b> エネルギー源になります	本みりん	6群	コールスローサラダ	4群	本みりん	3群	ソテードオニオン	4群
<b>6群</b>	<b>脂肪</b> エネルギー源になります	炒め油	6群	キャベツ	4群	料理酒	1群	トマト水煮	3群
		三輪みぞにゅうめん	5群	にんじん	3群	八丁みそ	1群	ローリエ	4群
		三輪そうめん	3群	ホールコーン	4群	こいくちしょうゆ	4群	カレールー1	3群
		にんじん	4群	コールスロートレッシング	6群	しょうが	4群	スライスチーズ	2群
		ささがきごぼう	4群	オニオンスープ	4群	すまし汁	3群	スライスチーズ(個袋)	1群
		カットうす揚げ	1群	たまねぎ	4群	にんじん	3群	野菜スープ	1群
		カットかまぼこ	1群	ソテードオニオン	4群	たまねぎ	3群	鶏肉	3群
		青ねぎ	3群	カットベーコン	1群	冷凍豆腐	1群	にんじん	3群
		削り節パック	1群	エリンギ	4群	青ねぎ	3群	たまねぎ	4群
		みそ	1群	にんじん	3群	干しいたけ	4群	むき枝豆	4群
		白みそ	1群	シェルマカロニ	5群	うすくちしょうゆ	5群	えのきたけ	4群
				乾燥バセリ	6群	本みりん	1群	じゃがいも	5群
				うすくちしょうゆ		食塩	1群	スープストック	1群
				スープストック		削り節パック	1群	こしょう	1群
				オリーブ油		液体かつおだし	1群	うすくちしょうゆ	1群
						菊型ちらしかまぼこ	1群		
						<b>スティック大学芋(量配缶)</b>	5群		
						スティック大学芋	5群		
11日(月)		12日(火)		13日(水)		14日(木)		15日(金)	
白ごはん	5群	白ごはん	5群	コッペパン	5群	増量白ごはん	5群	食パン(2枚)	5群
牛乳	2群	牛乳	2群	牛乳	2群	牛乳	2群	ジョア	2群
ししゃもフライ(2尾)	1群	豆腐バーグのみぞれあんかけ	1群	鶏肉のパーベキューソースかけ	1群	かき揚げ天丼	4群	白身魚のエスカベッシュ	1群
揚げ油	6群	豆腐ハンバーグ	4群	鶏肉のでんぷん付き	6群	揚げ油	6群	ホキのでんぷん付き	1群
茎わかめの五目煮	2群	おろし大根	4群	揚げ油	6群	天丼のタレ(個袋)	6群	たまねぎ	4群
茎わかめ	2群	しょうが	4群	三温糖	5群	じゃこピーマン	2群	にんじん	3群
豚肉	1群	ぼん酢しょうゆ	4群	こいくちしょうゆ	5群	ちりめんじゃこ	2群	セロリ	4群
平天	1群	ゴーヤチャンプルー	1群	本みりん	3群	ピーマン	3群	すりおろしにんにく	4群
つきこんにやく	5群	豚肉	1群	レモン果汁	3群	こいくちしょうゆ	5群	三温糖	5群
にんじん	3群	スクランブルエッグ	1群	米酢	6群	本みりん	6群	オリーブ油	6群
白いりごま	6群	緑豆もやし	4群	りんごピューレ	5群	白いりごま	6群	米酢	6群
三温糖	5群	ゴーヤ	4群	小松菜サラダ	3群	三温糖	5群	レモン果汁	5群
こいくちしょうゆ	5群	にんじん	3群	こまつな	3群	さつま汁(鹿児島県郷土料理)	1群	うすくちしょうゆ	5群
液体こんぶだし	1群	たまねぎ	4群	キャベツ	4群	鶏肉	1群	チーズ入りマセドアンサラダ	5群
本みりん	1群	糸かつお	1群	まぐろフレーク水煮	1群	だいこん	4群	じゃがいも	5群
こまつなのみそ汁	3群	ごま油	6群	たまねぎドレッシング	6群	里芋	5群	ホールコーン	4群
カットうす揚げ	1群	うすくちしょうゆ	4群	コーンポタージュ	1群	ささがきごぼう	4群	赤パブリカ	3群
冷凍豆腐	1群	液体かつおだし	4群	カットベーコン	4群	にんじん	3群	きゅうり	4群
こまつな	3群	料理酒	4群	ホールコーン	4群	板こんにやく	5群	ダイスチーズ	2群
にんじん	3群	もずくスープ	2群	クリームコーン	4群	干しいたけ	4群	こしょう	1群
だいこん	4群	もずく	2群	じゃがいも	5群	みそ	1群	ノンエッグマヨネーズ(調理用)	6群
カットしめじ	4群	にんじん	3群	たまねぎ	4群	削り節パック	1群	食塩	1群
みそ	4群	冷凍豆腐	1群	にんじん	3群			ジュリエンスープ	1群
削り節パック	1群	チンゲンサイ	3群	エリンギ	4群			鶏肉	1群
		えのきたけ	4群	乾燥バセリ	2群			にんじん	3群
		干しいたけ	4群	脱脂粉乳	2群			たまねぎ	4群
		こいくちしょうゆ	4群	調理用牛乳	2群			キャベツ	4群
		中華スープの素	4群	スープストック	2群			えのきたけ	4群
		料理酒	4群	食塩	2群			乾燥バセリ	4群
				こしょう	2群			スープストック	4群
								こしょう	4群
								うすくちしょうゆ	4群
								ぶどう(直送)	4群
								ぶどう	4群
18日(月)		19日(火)		20日(水)		21日(木)		22日(金)	
白ごはん	5群	酢めし	5群	コッペパン	5群	白ごはん	5群	コッペパン	5群
牛乳	2群	白ごはん	5群	牛乳	2群	牛乳	2群	牛乳	2群
ししゃもフライ(2尾)	1群	米酢	5群	なすとトマトのスパゲティ	5群	さばの香味焼き	1群	オムレツのきのこソースかけ	1群
揚げ油	6群	上白糖	5群	スパゲティ	1群	さばの切り身	1群	ブレンオムレツ	1群
茎わかめの五目煮	2群	食塩	2群	カットウインナー	4群	料理酒	4群	カットしめじ	4群
茎わかめ	2群	牛乳	2群	なす	4群	こいくちしょうゆ	4群	マッシュルーム	4群
豚肉	1群	ツナの炒り煮	1群	トマト水煮	3群	ゆず果汁	4群	ハヤシルウ	4群
平天	1群	まぐろフレーク水煮	1群	たまねぎ	4群	三温糖	5群	トマトケチャップ	5群
つきこんにやく	5群	たまねぎ	4群	にんじん	3群	米酢	5群	ウスターソース	5群
にんじん	3群	にんじん	3群	むき枝豆	4群	でんぷん	5群	三温糖	5群
白いりごま	6群	しょうが	4群	すりおろしにんにく	4群	ひじきの磯煮	2群	さつまいもとかぼちゃのサラダ	5群
三温糖	5群	三温糖	5群	トマトケチャップ	4群	干しひじき	2群	さつまいも	5群
こいくちしょうゆ	5群	本みりん	4群	こいくちしょうゆ	5群	にんじん	3群	かぼちゃ	3群
液体こんぶだし	1群	こいくちしょうゆ	4群	三温糖	5群	大豆水煮	1群	ノンエッグマヨネーズ(調理用)	6群
本みりん	1群	たくあん刻み	4群	ウスターソース	1群	平天	1群	こしょう	1群
こまつなのみそ汁	3群	きざみたたくあん	4群	スープストック	1群	カットうす揚げ	1群	豚肉とレタスのレモンスープ	1群
カットうす揚げ	1群	豆乳汁	1群	オリーブ油	6群	こいくちしょうゆ	1群	豚肉	1群
冷凍豆腐	1群	鶏肉	1群	こしょう	6群	本みりん	1群	にんじん	3群
こまつな	3群	料理酒	1群	チキンナゲット(2コ)	1群	三温糖	5群	たまねぎ	4群
にんじん	3群	カットしめじ	4群	チキンナゲット	1群	液体かつおだし	5群	レタス	4群
だいこん	4群	こまつな	3群	揚げ油	6群	豚汁	1群	レモン果汁	4群
カットしめじ	4群	にんじん	3群	フルーツヨーグルト	4群	豚肉	1群	すりおろしにんにく	4群
みそ	4群	里芋	5群	ミックスフルーツ	4群	厚揚げ	1群	しょうが	4群
削り節パック	1群	ミニ絹揚げ	1群	ブレンヨーグルト	2群	たまねぎ	4群	スープストック	4群
		無調整豆乳	1群	グラニュー糖	5群	つきこんにやく	5群	料理酒	1群
		みそ	1群			にんじん	3群	こしょう	1群
		うすくちしょうゆ	1群			だいこん	4群	うすくちしょうゆ	1群
		削り節パック	1群			ささがきごぼう	4群	炒め油	1群
		手巻きのみ	2群			青ねぎ	3群		
		手巻きのみ(個袋)	2群			削り節パック	1群		
						みそ	1群		

## 敬老の日



25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)
<b>増量ごはん</b> <b>ジョア</b> <b>キムタク丼の具</b> 豚肉 1群 はくさいキムチ 4群 にんじん 3群 青ねぎ 3群 たまねぎ 4群 きざみたくあん 4群 料理酒 こいくちしょうゆ <b>じゃがいものみぞ汁</b> じゃがいも 5群 にんじん 3群 カットうす揚げ 1群 カットわかめ 2群 冷凍豆腐 1群 みそ 1群 白みそ 1群 削り節パック <b>ミニフィッシュ</b> ミニフィッシュ(個袋) 2群	<b>白ごはん</b> <b>牛乳</b> <b>えびしゅうまい(2こ)</b> えびしゅうまい 1群 <b>中華和え</b> チキンフレーク水煮 1群 はくさい 4群 大豆もやし 4群 ホールコーン 4群 にんじん 3群 三温糖 5群 うすくちしょうゆ ごま油 6群 <b>春雨スーフ</b> 豚肉 1群 たまねぎ 4群 にんじん 3群 チンゲンサイ 3群 たけのこ水煮 4群 緑豆はるさめ 5群 白ねぎ 4群 しょうが 4群 スープストック こしょう うすくちしょうゆ	<b>コッペパン</b> <b>牛乳</b> <b>いわし香味フライ</b> いわし香味フライ 1群 揚げ油 6群 <b>ラタトゥイユ</b> カットウインナー 1群 ズッキーニ 4群 なす 4群 ソテドオニオン 4群 黄パプリカ 3群 すりおろしにんにく 4群 トマト水煮 3群 オリーブ油 6群 こしょう 5群 スープストック 三温糖 <b>ABCスーフ</b> 鶏肉 1群 にんじん 3群 たまねぎ 4群 ABCマカロニ 5群 スープストック 食塩 こしょう うすくちしょうゆ プロコロー 3群	<b>コッペパン</b> <b>牛乳</b> <b>栗入りコロッケ</b> 栗入りコロッケ 5群 揚げ油 6群 <b>ごぼうサラダ</b> ささがきごぼう 4群 にんじん 3群 むぎ枝豆 4群 ノエグマヨネーズ(調理用) 6群 三温糖 5群 うすくちしょうゆ 白すりごま 6群 <b>ミネストローネ</b> 鶏肉 1群 にんじん 3群 じゃがいも 5群 たまねぎ 4群 トマト水煮 3群 シェルマカロニ 5群 オリーブ油 6群 スープストック こしょう 乾燥パセリ	



## 9月の献立のお知らせ

9月9日(土)は、重陽の節句です。重陽の節句には、なすを食べたり、菊酒を飲んだりする風習があります。給食では、なすの肉みそ炒めと、菊の形のかまぼこが入ったすまし汁が出ます。

9月29日(金)は、一年で一番大きな満月が出る「中秋の名月」です。収穫した里芋をそなえ、お月見を楽しんだことから、「芋名月」とも呼ばれます。給食では、「里芋のそぼろあんかけ」と「お月見団子」が出ます。

## 今月の奈良県産

米(ヒノヒカリ)  
 青ねぎ しめじ  
 こまつな なす  
 ほうれんそう  
 板こんにゃく  
 つきこんにゃく  
 豚肉

## 今月の桜井市産

三輪そうめん

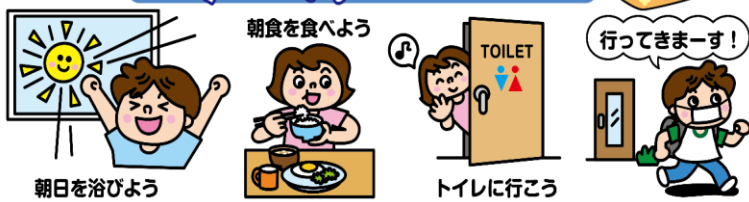


# 9月給食だより

## 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、防ぐためには、起きたら朝日を浴びること、朝ごはんをしっかりと食べることで、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。

### 1日を元気にスタートさせるには...



## 非常時に備えましょう

9月1日は、防災の日です。地震や台風、豪雨など、日本では自然災害が多く起こります。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るだけでなく、電気・ガス・水道などのライフラインが停止する恐れがあります。日ごろから、食料品や生活必需品は最低3日分、できれば1週間分をそなえておくと、いざというときに慌てずすみすみます。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、家族で防災意識を高めましょう。

### 9月1日 防災の日



<b>水</b> 1人1日3リットルが目安です。家族分用意しておきましょう。	<b>カセットコンロ・ガスボンベ</b> お湯を沸かしたり、ご飯を炊いたり、簡単な調理ができます。	<b>保存性の高い食品</b> 米、乾麺、缶詰、レトルト食品、乾物など 普段から多めに買い置きしておくことで安心です。
<b>備品類</b> ラップ、アルミホイル、ウェットティッシュ、使い捨て食器・手袋、ポリ袋、除菌スプレーなど		
手や食器、器具が洗えなくなることを想定し、用意しておきましょう。		

## 今月の目標

規則正しい生活をしよう

## 食べていますか? 朝ごはん



私たちの体の中にある「体内時計」は、朝日を浴びて、朝ごはんを食べることで、調整されます。食事をぬいたり、夜遅くまで起きていたりすると、この体内時計が乱れてしまい、心や体にさまざまな不調が起こります。1日を元気に過ごすために、朝ごはんはとても大切です。

### 朝ごはんを食べることで...



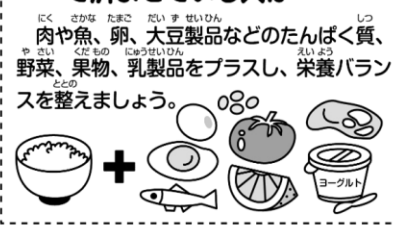
体温を上げて、1日の活動の準備を整えます。  
**元気!**  
 寝ている間に使われたエネルギーや栄養素を午前中に使ったエネルギーや栄養素を補充します。  
 腸を動かし、便秘を防ぎます。

### 朝ごはんを食べないと...



だるさ、イライラなど、不調の原因になります。  
 集中力、記憶力が低下し、勉強やスポーツに影響します。  
 肥満や生活習慣病の発症につながります。

### 主食(ご飯、パンなど)のみで済ませている人は...



肉や魚、卵、大豆製品などのたんぱく質、野菜、果物、乳製品をプラスし、栄養バランスを整えましょう。

### まったく食べていない人は...



早寝早起きを心がけ、牛乳や果物など、何か一品でも口にするところから始めましょう。