

令和6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"』

○行事等により、給食を提供しない日もあります。
学校からの案内をご確認ください。

9月の給食目標 規則正しい生活をしよう！ 今月の奈良県産 米(ヒノヒカリ)・なす・こまつな・青ねぎ・しめじ こんにゃく(県内製造)・豚肉・白米(ヒノヒカリ) スクランブルエッグ 今月の桜井市産 三輪そうめん		4日(水) コッペパン 牛乳 鶏肉のバーベキューソースかけ 鶏もも肉の切り身 三温糖 こいくちしょうゆ 本みりん レモン果汁 米酢 りんごピューレ でんぷん コールスローサラダ キャベツ ホールコーン にんじん ノンエッグマヨネーズ(調理用) 米酢 三温糖 こしょう ABCスープ カットベーコン にんじん たまねぎ こまつな じゃがいも ABCマカロニ スープストック こしょう うすくちしょうゆ	5日(木) 麦ごはん 白ごはん 大麦 ジョア ピーマンの肉詰めフライ ピーマンの肉詰めフライ 揚げ油 手作り福神漬 だいこん きゅうり にんじん 食塩 しょうが こいくちしょうゆ 米酢 本みりん 三温糖 カレーライス 豚肉 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 炒め油 ローリエ トマトケチャップ スープストック カレールー1 カレールー2	6日(金) コッペパン 牛乳 ナスとトマトのスパゲティ スパゲティ カットウインナー なす トマト水煮 たまねぎ にんじん むき枝豆 すりおろしにんにく トマトケチャップ こいくちしょうゆ 三温糖 ウスターソース スープストック オリーブ油 こしょう カラフルサラダ ブロッコリー カリフラワー 赤パプリカ 黄パプリカ イタリアンドレッシング
9日(月) 白ごはん 牛乳 豆腐ハンバーグのみぞれあんかけ おろし大根 しょうが ぼん酢しょうゆ 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 液体こんぶだし 三輪にゅうめん 三輪そうめん カットうす揚げ カットかまぼこ(菊) にんじん たまねぎ 青ねぎ 干しいたけ うすくちしょうゆ 本みりん 削り節パック	10日(火) わかめごはん 白ごはん わかめごはんの素 牛乳 あげごぼうのごまだれかけ ごぼう でんぷん 揚げ油 白いりごま こいくちしょうゆ 三温糖 本みりん 厚揚げの冬瓜の煮物 豚肉 厚揚げ にんじん 冬瓜 チンゲンサイ むき枝豆 しょうが 干しいたけ こいくちしょうゆ 三温糖 料理酒 液体こんぶだし でんぷん	11日(水) コッペパン 牛乳 チリコンカン 豚ひき肉 たまねぎ にんじん すりおろしにんにく ホールコーン ソテードオニオン 大豆水煮 ズッキーニ マッシュルーム水煮 オリーブ油 トマトケチャップ ウスターソース スープストック トマト水煮 赤ワイン でんぷん こしょう チリパウダー 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) ヨーグルト ヨーグルト(直送)	12日(木) 白ごはん 牛乳 さばのみそ煮 豚じゃが 豚肉 じゃがいも にんじん たまねぎ 糸こんにゃく 炒め油 こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ 三温糖 料理酒 本みりん	13日(金) コッペパン 牛乳 なます(パインミーの具) 切干大根 にんじん きゅうり 米酢 三温糖 本みりん うすくちしょうゆ 炒め油 豚炒め(パインミーの具) 豚肉 たまねぎ しょうが すりおろしにんにく 料理酒 三温糖 こいくちしょうゆ ナンブラー フォーガー フォー 鶏肉 青ねぎ チンゲンサイ にんじん 鶏ガラだし(液体) 鶏ガラだし(粉末) うすくちしょうゆ 料理酒 食塩 こしょう しょうが
16日(月) 敬老の日	17日(火) 白ごはん 牛乳 さつまいもの天ぷら さつまいも 天ぷら粉 揚げ油 きのこうどん うどん麺 カットかまぼこ しめじ 干しいたけ カットえのきたけ にんじん 鶏肉 青ねぎ うすくちしょうゆ 本みりん 削り節パック 野沢菜ちいめん 野沢菜の漬物 ちりめんじゃこ うすくちしょうゆ 白いりごま お月見ゼリー お月見ゼリー(直送)	18日(水) コッペパン 牛乳 肉だんごの酢豚風 肉だんご たまねぎ にんじん 干しいたけ たけのこ水煮 むき枝豆 炒め油 米酢 三温糖 こいくちしょうゆ トマトケチャップ 中華スープの素 でんぷん ワンタンスープ 肉入りワンタン にんじん たまねぎ しめじ カットえのきたけ にら 中華スープの素 うすくちしょうゆ こしょう でんぷん りんごジャム りんごジャム(個袋)	19日(木) 白ごはん 牛乳 シーフードピラフの具 むきえび カットいか カットベーコン たまねぎ にんじん マッシュルーム水煮 赤パプリカ オリーブ油 カレー粉 すりおろしにんにく 白ワイン スープストック 食塩 こしょう ホキのエスカベッシュ ホキのでんぷん付き 揚げ油 たまねぎ にんじん セロリ すりおろしにんにく 三温糖 オリーブ油 米酢 レモン果汁 うすくちしょうゆ トマトスープ 鶏肉 にんじん たまねぎ ズッキーニ トマト水煮 スープストック こしょう	20日(金) 黒糖パン 規格パン 黒糖パウダー 牛乳 沖縄そば ラーメン麺 豚肉 ちゃんぽん用かまぼこ 青ねぎ チンゲンサイ にんじん しょうが たまねぎ こしょう 中華スープの素 削り節パック うすくちしょうゆ にんじんしいり にんじん スクランブルエッグ チキンフレーク水煮 炒め油 液体かつおだし うすくちしょうゆ 三温糖

23 日 (月)	24 日 (火)	25 日 (水)	26 日 (木)	27 日 (金)
振替休日 	白ごはん ジョア タコライスの具 豚ひき肉 蒸ひきわり大豆 たまねぎ 赤パプリカ キャベツ すりおろしにんにく しょうが こいくちしょうゆ ウスターソース こしょう 赤ワイン トマトケチャップ とんかつソース 食塩 トマト水煮 カレー粉 チリパウダー スライスチーズ(個袋) ハッシュドポテト ハッシュドポテト 揚げ油 もずくスープ もずく にんじん 肉だんご 冷凍豆腐 チンゲンサイ カットえのきたけ 干しいたけ こいくちしょうゆ 中華スープの素 料理酒	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 ウスターソース 三温糖 キャベツ/ノナー キャベツ にんじん こしょう スープストック うすくちしょうゆ 炒め油 糸かま中華スープ にんじん 青ねぎ しょうが チンゲンサイ 豚肉 干しいたけ 糸かまぼこ 中華スープの素 こしょう うすくちしょうゆ でんぶん	白ごはん 牛乳 ひじきごはんの具 干しひじき にんじん 鶏肉 むき枝豆 カットうす揚げ 三温糖 こいくちしょうゆ 本みりん 液体こんぶだし 厚焼きたまご 厚焼きたまご 豆乳汁 豚肉 しょうが こまつな しめじ にんじん ミニ絹揚げ 無調整豆乳 みそ 白みそ 削り節パック	コッペパン 牛乳 ポテトカップグラタン ポテトカップグラタン ナチュラルチーズ キャロットラペ にんじん たまねぎ イタリアンドレッシング ジュリエンスープ 鶏肉 にんじん たまねぎ キャベツ カットえのきたけ 乾燥パセリ スープストック こしょう うすくちしょうゆ

30 日 (月)	平均栄養摂取量																						
白ごはん 牛乳 ししゃもフライ ししゃもフライ 揚げ油 ちくさあえ チンゲンサイ こまつな カットうす揚げ カットえのきたけ にんじん ごま油 こいくちしょうゆ 三温糖 けんちん汁 鶏肉 冷凍豆腐 にんじん 大根 青ねぎ 干しいたけ うすくちしょうゆ 液体かつおだし 炒め油	<table><tr><td>栄養価</td><td>中学校</td></tr><tr><td>エネルギー</td><td>801kcal</td></tr><tr><td>たんぱく質</td><td>31.7g</td></tr><tr><td>脂質</td><td>摂取エネルギーの28.0 %</td></tr><tr><td colspan="2">6つの基礎食品群</td></tr><tr><td>1群</td><td>たんぱく質 骨や筋肉、 血液などを作ります</td></tr><tr><td>2群</td><td>カルシウム 丈夫な骨をつくれます</td></tr><tr><td>3群</td><td>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</td></tr><tr><td>4群</td><td>ビタミンC 体の調子をととのえ、 体の抵抗力を高めます</td></tr><tr><td>5群</td><td>炭水化物 エネルギー源になります</td></tr><tr><td>6群</td><td>脂 肪 エネルギー源になります</td></tr></table>	栄養価	中学校	エネルギー	801kcal	たんぱく質	31.7g	脂質	摂取エネルギーの28.0 %	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 丈夫な骨をつくれます	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
栄養価	中学校																						
エネルギー	801kcal																						
たんぱく質	31.7g																						
脂質	摂取エネルギーの28.0 %																						
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 丈夫な骨をつくれます																						
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																						

9月給食だより

いよいよ2学期が始まります!!
夏休みから気持ちを切り替え、生活リズムを整えて元気にすごしましょう。
生活リズムの基本は、「早寝・早起き・朝ごはん」です。
何事も十分な睡眠と、栄養がなければ頑張ることができません。
心と体に元気をしっかりチャージして、学校生活を楽しみましょう♪



生活リズムを整えよう!

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。

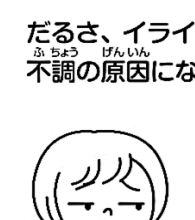


元気!

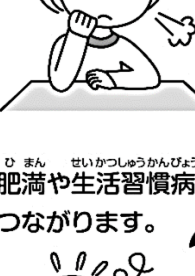


腸を動かし、便秘を防ぎます。

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。

水

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。

カセットコンロ・ガスボンベ

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。

保存性の高い食品

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と安心です。

備品類

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。

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
ことから始めましょう。

