



給食だより



中学校

夏休みはいかがでしたか？ 長い休みの後は、なんとなくだるい、イライラする、やる気が起きないなど、体や心に不調を感じる人が多くなります。連日の猛暑に夏の疲れも出てくる時期です。学校生活を元気に送るために、早寝・早起きの規則正しい生活を心がけ、朝ごはんをしっかりと食べて登校しましょう。

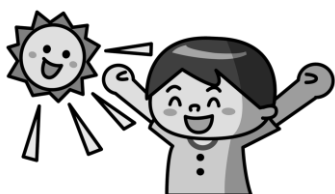
夏休み明け、生活リズムを取り戻そう！

生活リズムを整えるために……………

夜は早めに寝る



朝起きたときに
日光を浴びる



朝食をよくかんで食べる



朝日を浴びると「セロトニン」という脳内物質が分泌されて、日中の活動を支えるとともに、心のバランスを整えてくれます。

9月1日は 防災の日

「防災の日」(ぼうさいのひ)は、1960年(昭和35年)に制定されました。9月1日の日付は、1923年(大正12年)9月1日に発生した関東大震災にちなんだものです。また、例年8月31日や9月1日付近は、台風の襲来が多いとされる『二百十日』にあたり、「災害への備えを怠らないように」との戒めもこめられています。

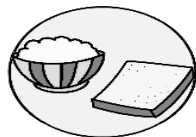
今年の防災救食では、乾物やレトルトパウチなど、長期保存できる食材を使った料理が登場します。災害はいつ起きるかわかりません。日頃から防災意識を高くしておきましょう。



理想の食事(給食)が 朝食作りの基本になる!?



学校給食は、主食+主菜+副菜+汁物(飲み物)の組み合わせを基本として献立を立てています。この組み合わせは、給食の時間に食べながら覚えてほしいです。朝食でも基本はこの組み合わせが理想となります。



主食

ごはん
パン

シリアルなど



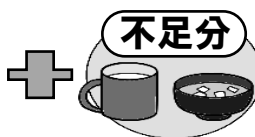
主菜

納豆
ウィンナー
卵焼きなど



副菜

サラダ
おひたし
野菜炒めなど



不足分

その他

汁物
牛乳・チーズ
果物など

給食メニュー紹介

今月のメニューは、「ガパオライス」です。



【材料(4人分)】

ごはん……………720g
鶏ムネ挽肉……………160g
青ピーマン……………30g
にんじん……………50g
たまねぎ……………160g
にんにく……………4g
ごま油……………小さじ1
オイスターソース……………小さじ1
ナンプラー……………小さじ2弱
醤油……………小さじ1/2強
みりん……………小さじ1
砂糖……………小さじ1強
こしょう……………少々
バジルパウダー……………少々
(生バジルを使う場合は4~8枚程度をお好みで)

【作り方】

- ① 青ピーマン、にんじん、たまねぎはみじん切りにする。にんにくはすりおろす。
- ② ごま油を引いたフライパンにおろしにんにくを入れて火にかけ、香りが出たら鶏ひき肉を炒める。
- ③ ②に火が通ったら、にんじん、たまねぎ、青ピーマンを入れて炒める。
- ④ ③に火が通ったら、調味料を入れて炒め、味を調える。
- ⑤ 最後にバジルパウダーを入れて炒めて、香りが立ったら出来上がり。
- ⑥ ごはんに⑤をのせて食べましょう。

※鷹の爪や豆板醤を入れるとピリ辛味になります。

※家で作る際は、目玉焼きを添えて食べてもおいしいです。



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・海苔	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	米・パン・めん いも・砂糖	油脂			
1	月	ご飯 ハヤシシチュー アスパラとベーコンのソテー	豚肉 ベーコン	牛乳	にんじん アスパラガス トマト	たまねぎ しめじ グリーンピース	ご飯 米・パン・めん いも・砂糖	油 ルウ		866 kcal 28.6 g 26.7 g	
2	火	コッペパン (スライス) 白身魚フライ ソース キャベツソテー ワンタンスープ ももゼリー	スケソウダラ ベーコン 豚肉 なた	牛乳	にんじん にら	キャベツ コーン たまねぎ もやし しょうが	パン 小麦粉 砂糖 でん粉 ゼリー	油 ドレッシング	ゼリー	770 kcal 30.4 g 28.5 g	
3	水	ご飯 塩(えん)ジョイランチ マーボー豆腐 ギョーザロール オレンジ	豚肉 豆腐 みそ 鶏肉	牛乳	にんじん にら	たまねぎ ねぎ にんにく しょうが キャベツ オレンジ	ご飯 でん粉 パン粉 砂糖 小麦粉	油		900 kcal 31.8 g 26.5 g	
4	木	食パン チョコ クリーム マカロニソテー ポークビーンズ	ベーコン 豚肉 大豆	牛乳	にんじん トマト	キャベツ コーン たまねぎ グリーンピース	パン マカロニ チョコクリーム 砂糖 じゃがいも	ルウ 油 ドレッシング		858 kcal 33.7 g 36.5 g	
5	金	ご飯 厚焼き玉子 五目きんぴら みそ汁	卵 みそ さつま揚げ 油揚げ	牛乳	にんじん さやいんげん 小松菜	ごぼう しめじ たまねぎ	ご飯 砂糖 じゃがいも	油 ごま油 ごま		808 kcal 27.4 g 19.4 g	
8	月	ご飯 ホイコーロー ポークシューマイ②	豚肉 生揚げ みそ	牛乳	にんじん	キャベツ たまねぎ ねぎ にんにく しょうが	ご飯 パン粉 でん粉 砂糖 小麦粉	油		873 kcal 32.6 g 27.2 g	
9	火	丸パン (スライス) コロッケ ソース ほうれん草ソテー パンプキンポタージュ	豚肉 ベーコン	牛乳	ほうれん草 にんじん かぼちゃ パセリ	たまねぎ キャベツ コーン	パン 砂糖 じゃがいも 小麦粉	油 ルウ		843 kcal 28.8 g 34.1 g	
10	水	ご飯 サバみそ煮 小松菜としめじのごま炒め けんちん汁	サバ みそ 油揚げ 豆腐	牛乳	小松菜 にんじん	しめじ 大根 ごぼう しいたけ こんにゃく ねぎ	ご飯 砂糖 里芋	ごま 油		878 kcal 30.6 g 29.1 g	
11	木	バターロール ハンバーグケチャップソースがけ スパゲティソテー 冬瓜スープ セノビーゼリー	豚肉 鶏肉 ツナ ベーコン	牛乳	トマト にんじん 小松菜	たまねぎ キャベツ とうがん しいたけ	パン でん粉 スパゲティ 砂糖 ゼリー	油 ドレッシング	ゼリー	828 kcal 31.5 g 36.4 g	
12	金	ご飯 タッカルビ わかめスープ 小魚	鶏肉 なた	牛乳 わかめ カタクタイワシ	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ だけのこ	ご飯 油 ごま ごま油			783 kcal 30.5 g 19.9 g	
15	月	敬老の日									
16	火	セルフ ホットドック (コッペパン スライス) ソーセージ ケチャップ コーンとベーコンの野菜炒め ブラウンシチュー	ソーセージ ベーコン 豚肉	牛乳	にんじん トマト	キャベツ コーン たまねぎ 枝豆 マッシュルーム	パン じゃがいも	油 ルウ		924 kcal 37.2 g 45.1 g	
17	水	ご飯 シルバー照り焼き 五目煮 豚汁	シルバー 大豆 豚肉 さつま揚げ 豆腐 みそ	牛乳 ひじき	さやえんどう にんじん	こんにゃく ごぼう 大根 ねぎ	ご飯 砂糖 じゃがいも	油		828 kcal 33.7 g 20.8 g	
18	木	県産小麦 食パン とちあいか ジャム さつきランチ インド煮 かんぴょうサラダ 県産ヨーグルト	豚肉 さつま揚げ	牛乳 ヨーグルト	にんじん	たまねぎ こんにゃく グリーンピース かんぴょう キャベツ きゅうり	パン ジャム じゃがいも 砂糖	油	ヨーグルト	780 kcal 31.2 g 25.1 g	
19	金	セルフ ビビンバ (ご飯) ビビンバの具(肉炒め・ナムル) 春雨スープ	豚肉 ベーコン	牛乳	にんじん ほうれん草 小松菜	しょうが もやし こんにゃく たまねぎ しいたけ	ご飯 砂糖 春雨	ごま ごま油		822 kcal 29.1 g 24.3 g	
22	月	セルフ ガパオライス (ご飯) ガパオライスの具 卵スープ アセロラゼリー	鶏肉 卵 ベーコン	牛乳	ピーマン にんじん バジル 小松菜	たまねぎ にんにく もやし しいたけ	ご飯 砂糖 ゼリー	ごま ごま油	ゼリー	870 kcal 32.0 g 24.9 g	
23	火	秋分の日									
24	水	セルフ かき揚げ丼 (ご飯) 野菜かき揚げ 天丼のたれ じゃがいものピリ辛煮	鶏肉 みそ	牛乳	にんじん 春菊 さやいんげん	たまねぎ こんにゃく ごぼう	ご飯 小麦粉 じゃがいも	油		936 kcal 27.2 g 25.9 g	
25	木	牛乳パン 防災救食 豆カレー 切り干し大根サラダ	大豆 ツナ ひよこ豆 えんどう豆 いんげん豆	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ にんにく きゅうり 大根 コーン	パン じゃがいも 砂糖	油 ルウ ごま ドレッシング		905 kcal 31.1 g 42.5 g	
26	金	ご飯 お魚ランチ サンマかぼすレモン煮 きゅうりのコロコロ漬け 満点みそ汁	サンマ さつま揚げ 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	小松菜 にんじん	かぼす レモン ごぼう しめじ きゅうり ねぎ	ご飯 砂糖 でん粉 じゃがいも	ごま ごま		838 kcal 28.4 g 25.2 g	
29	月	わかめご飯 北小アイデア献立 サケ塩焼き のり 和え いなか汁 ミルメーク いちご はちみつレモンゼリー	サケ 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	ほうれん草 にんじん 小松菜	もやし ごぼう キャベツ こんにゃく しめじ ねぎ	ご飯 ミルメーク 里芋 ゼリー	ごま	ゼリー	883 kcal 31.3 g 17.6 g	
30	火	黒パン チリコンカン フロッコリーとパスタのサラダ チーズ	豚肉 ひよこ豆 大豆 えんどう豆 いんげん豆	牛乳 チーズ	にんじん フロッコリー	たまねぎ しょうが にんにく コーン 枝豆	パン 砂糖 じゃがいも マカロニ	油 ルウ ドレッシング		827 kcal 33.8 g 28.2 g	

・中学生の学校給食摂取基準は『エネルギー830kcal：たんぱく質31g：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、朝食を摂ったら〇をつけましょう！

塩分平均
2.9g