



給食だより



中学校

長い夏休みが終わりましたが、まだまだ暑い日が続きます。この時期は、夏の疲れがでてくるとともに、朝夕の気温の変化で、体調を崩しやすい時期でもあります。1日を元気に過ごすためにも、朝食をきちんと食べて登校し、体調を整えるようにしましょう。

◆ 毎日食べよう！朝食 ◆

朝起きた時点では、体はなかなか目覚めません。そこで、朝食を食べることによって体温が上昇し、血流がよくなります。また、脳は眠っている間にエネルギー源である糖を使い切っているため、朝食を食べて脳を目覚めさせる必要があります。朝食を抜いてしまうと、昼・夜の2食でたくさん食べてしまうため太りやすくなり、体に必要な栄養素もとれなくなってしまいます。



～ どうすれば朝食を食べられるかな？原因を探ってみよう！ ～



食べる時間がない



食欲がない



食事が用意されていない



太りたくない



あと15分早く起きよう！



前の日に夜食を食べ
すぎていませんか？



簡単な朝食を自分で
作ってみよう！



2食にすると食べ過ぎ
しまうので逆効果です

災害時に備えよう～防災救食～



9月1日は防災の日です。防災救食では、地震や水害などで避難所生活になってしまった時に食べるような「非常食」が出ます。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。

給食メニュー紹介 今月のメニューは、「鶏肉のレモンソース和え」です。

【材料(4人分)】

鶏ムネ切身・・・50g×4切
酒・・・小さじ1
塩・・・1つまみ
でん粉・・・大さじ2
油・・・適量
しょうゆ・・・大さじ1
砂糖・・・大さじ1
水・・・大さじ1
レモン汁・・・大さじ1

【作り方】

- ① 鶏ムネ肉は、酒と塩をふっておく。
- ② ☆の調味料をあわせ、火にかけ砂糖を溶かしておく。
- ③ 鍋に油を入れ熱し、鶏肉にでん粉をつけて揚げる。
- ④ ②にレモン汁を入れ、火が通った鶏肉を熱いうちにかき混ぜて出来上がり。

◆その他の給食レシピも
こちらからぜひご覧ください！





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 たんばく質 脂質	朝食
		肉・魚・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	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 火	牛乳パン (スライス)	スラッピージョー チキンナゲット② 肉団子と春雨のスープ	豚肉 鶏肉 おから	牛乳	にんじん ピーマン トマト ほうれん草	たまねぎ キャベツ しょうが	パン 小麦粉 砂糖 春雨	油	859 kcal 36.1 g 38.9 g	
2 水	ご飯	防災救食 ヒートレスシチュー マカロニソテー マスカットゼリー	ベーコン	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ	ご飯 砂糖 じゃがいも マカロニ ゼリー	油 ドレッシング	ゼリー	892 kcal 23.4 g 24.4 g
3 木	ココアパン	メンチカツ ラタトゥイユ ワントンスープ	豚肉 鶏肉 ベーコン なると	牛乳	にんじん トマト にら	たまねぎ なす にんにく もやし キャベツ	パン 砂糖 でん粉 小麦粉	油	850 kcal 31.8 g 36.5 g	
4 金	ご飯	イワシ梅煮 にんじんしりしり いなか汁	イワシ ツナ 油揚げ みそ	牛乳	にんじん 小松菜	うめ コーン ごぼう しめじ こんにゃく ねぎ	ご飯 砂糖 里芋 でん粉	油 ごま	866 kcal 32.9 g 27.7 g	
7 月	ご飯	鶏肉のレモンソース和え チャプチェ ほうれん草のスープ	鶏肉 ハム なると	牛乳	にら にんじん ほうれん草	もやし レモン にんにく たまねぎ	ご飯 砂糖 でん粉 春雨	油 ごま油	895 kcal 35.0 g 27.5 g	
8 火	はちみつ パン	ペンネマカロニのミートソース煮 厚揚げとチンゲンサイのソテー セノビーゼリー	豚肉 生揚げ	牛乳	にんじん トマト チンゲンサイ	たまねぎ マッシュルーム グリーンピース しめじ にんにく しょうが	パン マカロニ ゼリー	油 ごま油	ゼリー	903 kcal 32.7 g 28.7 g
9 水	ご飯	お魚ランチ サバスタミナ焼き 磯煮 豚汁	サバ 豚肉 さつま揚げ 豆腐 みそ	牛乳	にんじん さいいんげん	大根 ごぼう ねぎ こんにゃく	ご飯 砂糖 じゃがいも	油	886 kcal 32.2 g 29.3 g	
10 木	牛乳パン	トマトミートオムレツ ほうれん草ソテー ラビオリスープ	卵 鶏肉 豚肉 ベーコン	牛乳	トマト パセリ ほうれん草 にんじん	たまねぎ キャベツ コーン もやし	パン 小麦粉 じゃがいも	油	785 kcal 30.3 g 34.8 g	
11 金	セルフ 豚キムチ丼 (ご飯)	豚キムチ丼の具 わかめスープ フルーツ杏仁風プリン	豚肉 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん にら	こんにゃく 白菜 キャベツ たまねぎ もやし りんご にんにく しょうが	ご飯 砂糖 でん粉 じゃがいも 杏仁プリン	ごま油 ごま	杏仁プリン	809 kcal 27.6 g 20.0 g
14 月	セルフ ガバオライス (ご飯)	ガバオライスの具 冬瓜スープ シークワサーゼリー	鶏肉 ベーコン	牛乳	にんじん にら ほうれん草	たまねぎ 冬瓜 かんぴょう しいたけ	ご飯 ゼリー	油	ゼリー	894 kcal 31.4 g 28.9 g
15 火	コッペパン チョコ大豆 クリーム	白身魚フライ ソース カレービーンズ	スケソウダラ ベーコン 豚肉 大豆	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ にんにく グリーンピース	パン でん粉 じゃがいも 砂糖 チョコ大豆クリーム	油 ルウ	892 kcal 36.5 g 40.3 g	
16 水	ご飯	塩(えん)ジョイランチ 麻婆春雨 ぎょうざロール ソーダフロート風ゼリー	豚肉 鶏肉 みそ	牛乳	にら にんじん	キャベツ たまねぎ しょうが にんにく たけのこ きくらげ ねぎ しいたけ	ご飯 砂糖 春雨 でん粉 小麦粉 パン粉 ゼリー	ごま油	ゼリー	903 kcal 28.5 g 23.8 g
17 木	減量 アップルパン	ちゃんぽん(中華麺・スープ) ポークシゅうまい② チーズドック	豚肉 かまぼこ いか	牛乳 チーズ	にんじん	しょうが にんにく もやし キャベツ りんご きくらげ たまねぎ	パン 中華麺 でん粉 砂糖 小麦粉	ごま油	チーズドック	858 kcal 35.5 g 34.6 g
18 金	ご飯	ハンバーグおろしソースがけ 小松菜としめじのごま炒め けんちん汁	鶏肉 豚肉 豆腐 油揚げ	牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ 大根 しめじ ごぼう ねぎ こんにゃく にんにく	ご飯 砂糖 里芋	油 ごま	820 kcal 29.7 g 22.7 g	
21 月	敬老の日									
22 火	国民の休日									
23 水	秋分の日									
24 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 コーン 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	801 kcal 32.0 g 26.3 g
25 金	ご飯	十五夜献立 サンマのかばやき のり 和え 里芋と大根のそぼろ煮 十五夜ゼリー	サンマ 鶏肉	牛乳 のり	ほうれん草 にんじん	もやし 大根 たまねぎ 枝豆 キャベツ こんにゃく	ご飯 砂糖 でん粉 里芋 ゼリー	油 ごま	ゼリー	965 kcal 33.1 g 29.3 g
28 月	大麦ご飯	ボークカレー 海藻サラダ 冷凍みかん	豚肉	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ コーン きゅうり グリーンピース キャベツ にんにく しょうが みかん	大麦 ご飯 砂糖 じゃがいも	油 ルウ ごま油	冷凍 みかん	907 kcal 27.4 g 24.3 g
29 火	バターロール	鶏肉のケバブ風 ポテトミックスサラダ ABCスープ	鶏肉 ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	キャベツ コーン きゅうり たまねぎ	パン じゃがいも マカロニ	油 ドレッシング		835 kcal 33.0 g 41.2 g
30 水	栗ご飯 ごま塩	東小アイデア献立 カツオフライ ソース 秋の具だくさんみそ汁 果汁グミ	カツオ みそ	牛乳	ほうれん草	なめこ しめじ しいたけ こんにゃく	ご飯 パン粉 小麦粉 里芋 グミ	栗 油 ごま		888 kcal 31.0 g 19.9 g

・中学生の学校給食摂取基準は『エネルギー830kcal：たんばく質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○をつけましょう！

塩分平均
3.1 g