



給食だより



中学校

長い夏休みも終わり、2学期が始まりました。まだまだ暑い日が続きますが、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、他の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て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。



9月17日(木) 西中学校おすすめ献立

給食委員会のアンケートをもとに、生徒に人気のメニューを中心に考えた献立です。

- ・わかめご飯
- ・牛乳
- ・鶏肉のから揚げ
- ・カリコリサラダ
- ・のっぺい汁
- ・ラ・フランスゼリー

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」です。

【材料(4人分)】

鶏ムネ切身・・・50g×4切
 清酒・・・小さじ1
 食塩・・・一つまみ
 片栗粉・・・大さじ2
 油・・・適量
 しょう油・・・大さじ1
 砂糖・・・大さじ1
 サンキストレモン・・・大さじ1
 水・・・大さじ1

☆

【作り方】

- ① 鶏ムネ肉は清酒・塩をふっておく。
- ② ☆の調味料を合わせておく。
- ③ 鍋に油を熱し、鶏肉に片栗粉をつけて揚げる。
- ④ 鶏肉に火が通ったら、熱いうちに②をからめてできあがり。

◆ 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	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・海どう	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	もち麦ご飯		ポークカレー フルーツポンチ	豚肉	牛乳	にんじん	たまねぎ にんにく グリーンピース しょうが りんご みかん パイン もも	ご飯 もち麦 じゃがいも ナタデココ ゼリー	油 ルウ		940kcal 26.1 g 23.7 g	
2	水	防災救食 バターロールパン		ツナとトマトのパスタ 救給コーンポタージュ マスカットゼリー	ベーコン ツナ	牛乳	にんじん トマト パセリ	たまねぎ にんにく コーン	パン マカロニ 砂糖 でん粉 玄米 ゼリー	油 ルウ		889kcal 29.9g 31.5g	
3	木	ご飯		カレーフライ しぐれ煮 田舎汁	カレー 豚肉 油揚げ みそ	牛乳	にんじん さやいんげん 小松菜	ごぼう しょうが こんにゃく だいこん しめじ	ご飯 パン粉 砂糖 さといも	油 ごま	ソースが つきます	865kcal 31.3 g 23.9 g	
4	金	ご飯		塩ジョイランチ(適塩献立) 麻婆春雨 餃子ロール チーズ	豚肉 鶏肉	牛乳 チーズ	にんじん にら	キャベツ ねぎ たまねぎ ししいたけ にんにく しょうが たけのこ	ご飯 春雨 餃子ロールの皮	油		892kcal 29.7g 28.2g	
7	月	メープルトースト		チリコンカン スパゲティソテー	豚肉 大豆 ツナ	牛乳	にんじん	たまねぎ しょうが グリーンピース にんにく キャベツ	パン メープルシロップ じゃがいも スパゲティ	油 ルウ		831kcal 31.4 g 31.9 g	
8	火	セルフ 三色丼 (ご飯)		三色丼の具 たまねぎのみそ汁 冷凍みかん	鶏肉 卵 油揚げ みそ	牛乳	にんじん ほうれん草	しょうが えだまめ たまねぎ みかん	ご飯 砂糖			914kcal 41.0 g 23.6 g	
9	水	黒パン		県産豚肉コロッケ ラタトゥイユ キャベツのクリーム煮	鶏肉 ベーコン	牛乳	にんじん トマト ほうれん草	たまねぎ なす にんにく スキニー キャベツ コーン	パン じゃがいも パン粉 でん粉 砂糖	油 ルウ	ソースが つきます	840kcal 32.3 g 32.4 g	
10	木	ご飯		いわしのごまみそ煮 小松菜とちくわの炒め物 肉じゃが	いわし ちくわ みそ 豚肉	牛乳	ごまつな にんじん さやいんげん	こんにゃく たまねぎ	ご飯 砂糖 じゃがいも	油 ごま		944kcal 32.8 g 27.5 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 ソーダフロートゼリー	豚肉 豆腐 なると 豆乳	牛乳 わかめ	にんじん にら	こんにゃく にんにく たまねぎ はくさい しょうが えのきたけ	ご飯 でん粉 砂糖 ゼリー	油 ごま		851kcal 30.1 g 22.7 g	
14	月	牛乳パン		チキンナゲット(3) ジャーマンポテト ワンタンスープ	ベーコン 鶏肉 豚肉 なると	牛乳	にんじん パセリ ほうれん草	キャベツ たまねぎ しいたけ	パン パン粉 じゃがいも 小麦粉	バター 油		857kcal 33.3 g 35.8 g	
15	火	ご飯		えび焼売(2) チンジャオロースー 冬瓜のスープ	えび たら 豚肉 ベーコン	牛乳	にんじん ピーマン 小松菜	たまねぎ たけのこ しいたけ しょうが とうがん	ご飯 パン粉 でん粉 砂糖 えび焼売の皮	油		838kcal 32.0 g 24.3 g	
16	水	食パン 大豆チョコクリーム		ブラウンシチュー ブロックリーとマカロニのソテー	豚肉 ウインナー	牛乳	にんじん ブロックリー	たまねぎ グリーンピース コーン	パン 大豆チョコクリーム じゃがいも マカロニ ドレッシング	油 ルウ		879kcal 31.5 g 39.7 g	
17	木	わかめご飯		西中学校おすすりめ献立 鶏肉のから揚げ カリコリサラダ のっぺい汁 ラ・フランスゼリー	鶏肉 さつま揚げ 豆腐	牛乳 わかめ チーズ	にんじん 小松菜	しょうが きゅうり だいこん たまねぎ しいたけ	ご飯 でん粉 さといも ゼリー	油 ドレッシング		916kcal 31.1g 26.8g	
18	金	お魚ランチ ご飯		さばのねぎ塩焼き 磯煮 豚汁	さば さつま揚げ 豚肉 みそ	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん	だいこん ねぎ ごぼう こんにゃく	ご飯 砂糖 じゃがいも	油		898kcal 32.1g 29.9g	
21	月	敬老の日											
22	火	国民の休日											
23	水	秋分の日											
24	木	お月見献立 ご飯		きびなごのカリカリフライ(3) のり和え さといもとだいこんのそぼろ煮 月見ゼリー	きびなご 鶏肉	牛乳 のり	にんじん ほうれん草	もやし キャベツ だいこん たまねぎ こんにゃく えだまめ みかん	ご飯 パン粉 でん粉 米粉 さといも 砂糖 ゼリー	油 ごま		841kcal 30.7g 19.1g	
25	金	ご飯		ジャージャン豆腐 中華サラダ 梨	豚肉 生揚げ みそ	牛乳	にんじん	しょうが キャベツ たけのこ しいたけ きゅうり もやし 梨	ご飯 でん粉 春雨 砂糖 ごま	油		911kcal 29.7 g 27.8 g	
28	月	さつきランチ(特産物献立) 県産小麦食パン とちあいかジャム		インド煮 かんぴょうサラダ	豚肉 さつま揚げ ツナ うすら卵	牛乳	にんじん	こんにゃく コーン グリーンピース きゅうり かんぴょう キャベツ たまねぎ	パン ジャム じゃがいも 砂糖	油 ドレッシング		772kcal 31.3g 28.1g	
29	火	ご飯		鶏肉のレモンソースかけ だいこんサラダ えび団子スープ	鶏肉 えび たら	牛乳	にんじん にら	しょうが レモン だいこん きゅうり たまねぎ	ご飯 砂糖 でん粉 春雨 ドレッシング	油		921kcal 30.7 g 27.4 g	
30	水	減量アップルパン		サラダうどん 太巻卵 抹茶プリン	ツナ 豆乳 卵	牛乳 わかめ	にんじん	コーン キャベツ きゅうり りんご	パン うどん プリン	油	めんつゆが つきます	807kcal 29.1 g 27.9 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27g：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
2.8g