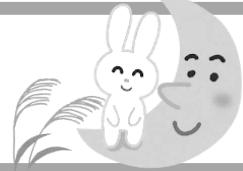




9月



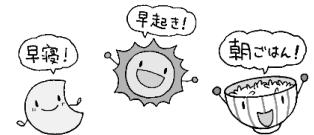
# 給食だより



中学校

夏休みが終わって、9月に入りましたが、まだまだ暑い日が続いています。この時期は夏の疲れが出て、体調を崩しやすい時期でもあります。早寝・早起きはもちろんのこと、1日3食をきちんととて生活リズムをととのえ、規則正しい学校生活を送るように心がけましょう。

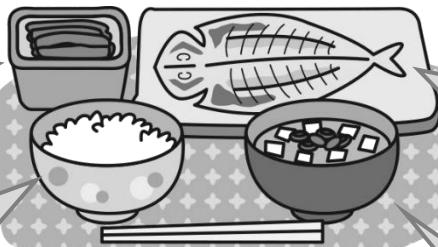
## ～朝食のとり方を見直そう！～



◆みなさんは朝食をきちんととっていますか？栄養バランスのよい朝食をとることは、体力、集中力、学習能力にも大きな影響があります。では、栄養バランスのよい朝食とはどのようなものなのでしょうか？

### ○栄養バランスのよい朝食

=主食+主菜+副菜+汁物



#### 【副菜】(野菜・きのこなど)

副菜はビタミン、ミネラル、食物せんいがとれるおかずです。体の調子を整え、便通をよくします。

#### 【主食】(ごはん・パン・めん類など)

主食には、炭水化物が多く含まれています。ごはんやパンなどに含まれているブドウ糖は、脳をはたらかせる唯一のエネルギーです。勉強に集中するためにも必ず食べて登校しましょう。

#### 【主菜】(魚料理・肉料理・卵料理など)

メインとなるおかずで、肉や魚、卵、大豆に含まれるたんぱく質は、体温を上げるはたらきがあります。体温が上がると血液のめぐりがよくなり、エネルギーが体全体に運ばれます。

#### ※牛乳や乳製品・果物

牛乳・乳製品や果物を朝食に加えると、カルシウムやビタミンCなどをとることができ、さらに栄養満点になります。

#### 【汁物】(みそ汁・スープなど)

副菜同様にビタミン、ミネラル、食物せんいのほか、水分もとることができます。また温かい汁物は、体温を上げてくれます。

## ◆「朝食をとっている」って本当かな？◆

近頃、お菓子や栄養補助食品などを朝食がわりにしている人が増えています。これらは「食事の補助」や「おやつ」なので、食事のかわりにすると、栄養が偏るなどの問題になるので注意しましょう。



#### 給食メニュー紹介

今月のメニューは、「じゃがいものピリ辛煮」です。



#### 【材料(4人分)】

豚小間肉	100 g
じゃがいも	240 g
たまねぎ	160 g
にんじん	60 g
ごぼう	40 g
糸こんにゃく	80 g
さやいんげん	20 g
油	小さじ1/2
さとう	小さじ1と1/2
しょう油	小さじ2
みそ	大さじ1
だしの素	少々
一味唐辛子	少々
水	100 g

#### 【作り方】

- じゃがいも、たまねぎは角切り、にんじんはいちょう切り、ごぼうはささがきにする。
- 糸こんにゃくは食べやすい長さに切り、さやいんげんは2cmくらいの斜め切りにし、下茹でておく。
- 鍋に油を入れ、豚肉、ごぼう、にんじん、たまねぎ、じゃがいも、糸こんにゃくを入れ、よく炒める。
- 水と調味料を加え、具材の味がしみるまでよく煮込む。
- 最後に一味唐辛子で味を調整、さやいんげんを加えて出来上がり。




**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・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	米・パン・めん いも・砂糖	油脂					
2	月	セルフ中華丼 (ご飯)		中華丼の具 ギョーザロール	豚肉 いか 鶏肉 なると	牛乳	にんじん にら さやえんどう	キャベツ だけのこ たまねぎ しいたけ しょうが ねぎ	ご飯 パン粉 砂糖 でん粉 小麦粉	油	834 kcal 33.1 g 22.4 g		
3	火	コッペパン 鹿沼市産 いちごジャム		防災救食 救援カレー ヨーグルト 梨		牛乳 ヨーグルト	にんじん トマト	たまねぎ コーン しめじ 梨	パン ジャム ご飯 じゃがいも	油 ヨーグルト	943 kcal 22.4 g 37.9 g		
4	水	ご飯		タッカルビ わかめスープ 韓国のり	鶏肉 豆腐	牛乳 わかめ のり	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ	ご飯 じゃがいも	ごま 油 ごま油	810 kcal 30.3 g 21.8 g		
5	木	牛乳パン		メンチカツ ラタトゥイユ ワンタンスープ	豚肉 鶏肉 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 でん粉 砂糖 小麦粉	油	822 kcal 30.2 g 38.2 g		
6	金	ご飯		サバ塩焼き 切干大根の煮付 きのこ汁	サバ みそ 豆腐 油揚げ さつま揚げ	牛乳	にんじん さやえんどう ほうれん草	たいこん なめこ しいたけ しめじ こんにゃく	ご飯 砂糖	油	861 kcal 33.2 g 30.9 g		
9	月	カレーピラフ		ポトフ アスパラとベーコンのソテー	鶏肉 ワインナー ベーコン	牛乳	にんじん 小松菜 アスパラガス	たまねぎ コーン キャベツ グリンピース	ご飯 じゃがいも	油	868 kcal 32.8 g 24.7 g		
10	火	食パン チョコクリーム		ブラウンシチュー ツナとキャベツのソテー <sup>①</sup> フルーツ杏仁風プリン	ツナ 豚肉	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ コーン グリンピース マッシュルーム	パン チョコクリーム 砂糖 じゃがいも マッシュルーム	油 ルウ 杏仁プリン	878 kcal 29.1 g 36.2 g		
11	水	ご飯		お魚ランチ イワシかば焼き 五目煮 みそ汁	イワシ 大豆 油揚げ みそ さつま揚げ	牛乳 ひじき	にんじん 小松菜 さやえんどう	だいこん こんにゃく ねぎ	ご飯 砂糖 でん粉	油	867 kcal 33.1 g 27.7 g		
12	木	コッペパン (スライス)		スラッピージョー チキンナゲット② コロコロ野菜のスープ	豚肉 鶏肉 ワインナー	牛乳	にんじん ビーマン トマト バセリ	たまねぎ キャベツ にんにく しょうが	パン 小麦粉 砂糖 でん粉 じゃがいも	油	781 kcal 32.6 g 31.3 g		
13	金	わかめご飯		お月見献立 厚焼玉子 小松菜としめじのごま炒め けんちん汁 十五夜デザート	卵 豆腐 油揚げ	牛乳 わかめ	小松菜 にんじん	だいこん しめじ こんにゃく ごぼう ねぎ	ご飯 砂糖 里芋 デザート	油 ごま	デザート	857 kcal 28.0 g 23.3 g	
16	月	敬老の日											
17	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 <sup>③</sup> チキントマトクリームシチュー	ホキ 鶏肉 いんげん豆	牛乳	にんじん トマト バセリ	キャベツ にんにく たまねぎ マッシュルーム	パン 小麦粉 砂糖 でん粉 じゃがいも	油 ルウ ドレッシング	808 kcal 34.0 g 30.1 g		
18	水	ご飯		塩(えん)ジョイランチ マーボー豆腐 ポークシューマイ③	豚肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん	たまねぎ にんにく しょうが ねぎ	ご飯 パン粉 でん粉 小麦粉	ごま油	909 kcal 34.9 g 27.1 g		
19	木	黒パン		ハンバーグケチャップソースかけ マカロニソテー 冬瓜スープ オレンジゼリー	豚肉 鶏肉 ベーコン	牛乳	トマト ほうれん草 にんじん	キャベツ たまねぎ しょうが コーン とうがん ねぎ	パン 砂糖 マカロニ ゼリー	油 ドレッシング ゼリー	769 kcal 31.7 g 28.2 g		
20	金	大麦ご飯		チキンカレー ほうれん草ソテー <sup>④</sup> チーズ	鶏肉	牛乳 チーズ	にんじん ほうれん草	たまねぎ キャベツ しょうが にんにく コーン グリンピース	大麦 ご飯 じゃがいも	油 ルウ	899 kcal 29.6 g 26.4 g		
23	月	振替休日											
24	火	県産小麦 バターロール		さつきランチ かんぴょうのクリーム煮 にらサラダ とちおとめゼリー	鶏肉	牛乳	にんじん にら	たまねぎ 枝豆 コーン もやし かんぴょう マッシュルーム	パン マカロニ 砂糖 春雨 ゼリー	ルウ 油 ごま油	ゼリー	859 kcal 31.3 g 33.2 g	
25	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 ごぼう こんにゃく	ご飯 砂糖 小麦粉 じゃがいも	油		936 kcal 28.1 g 26.4 g	
26	木	コッペパン チョコ大豆 クリーム		ささみカツ カリコリサラダ コーンポタージュ	鶏肉 ハム ベーコン	牛乳	にんじん バセリ	きゅうり だいこん たまねぎ コーン	パン 砂糖 米粉 チョコ大豆クリーム じゃがいも	油 ルウ ドレッシング		826 kcal 32.2 g 36.7 g	
27	金	ご飯		シルバー照焼き 香味和え 豚汁	シルバー 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん	キャベツ もやし だいこん ごぼう こんにゃく ねぎ	ご飯 砂糖 じゃがいも	油 ドレッシング		828 kcal 33.3 g 22.1 g	
30	月	栗ご飯 ごま塩		みどりが丘小アイデア献立 アジフライ ソース のり和え いなか汁 冷凍みかん	アジ 油揚げ みそ	牛乳 のり	ほうれん草 にんじん	キャベツ もやし こんにゃく ねぎ ごぼう しめじ しいたけ みかん	ご飯 パン粉 小麦粉 里芋 油 栗 ごま	油 冷凍 みかん		920 kcal 30.6 g 22.9 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。

塩分平均  
2.9g

※『朝食』の欄には、朝食を摂ったら〇をつけましょう！