

9月



献立表

平成30年9月 出雲崎中学校

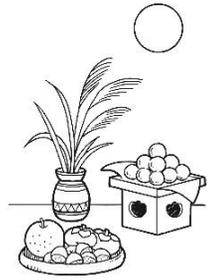
月	曜	献立名			おもに使用する食品						エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g) 塩分 (g)
		主食	飲み物	副食	1群	2群	3群	4群	5群	6群	
					魚肉 卵大豆	牛乳乳製品 小魚海藻	緑黄色野菜	その他の野菜	米パン めんいも	油脂	
			たんぱく質・無機質		ビタミン類・食物繊維		炭水化物・脂肪				
3	月	大麦めん	牛乳	きつね汁 ジャーマンポテト 洋なしのタルト	なると巻き 豚肉 油揚げ とうふ ベーコン	牛乳 ひじき チーズ	にんじん パセリ 小松菜	えのきだけ たけのこ水煮 れんこん しょうが 玉ねぎ ホールコーン ねぎ	大麦めん じゃがいも	油	701 32.3 3.5
4	火	ごはん	牛乳	マーボーなす とり肉のから揚げ きゅうりのピリからあえ	豚肉 とり肉	牛乳	にんじん いら	にんにくしょうがもやし ねぎ 干しいたけ たけのこ水煮 なす きゅうり	米 でんぶん 米粉 さとう	油 ごま油 ごま	773 35.2 2.7
5	水	五目ごはん	牛乳	春雨スープ 焼きぎょうざ チキンサラダ	油揚げ とり肉	ひじき 牛乳	にんじん	干しいたけ ごぼう ねぎ 糸うり きゃべつ チンゲン菜 きくらげ きゅうり もやし ホールコーン	米 玄米 さとう 春雨	ごま ごま油	731 25.9 4.0
6	木	ごはん	牛乳	もずくのみそ汁 とうふハンバーグ 寒天サラダ	なると巻き とうふ とり肉	牛乳 もずく ひじき わかめ	にんじん チンゲン菜	えのきだけ ねぎ 玉ねぎ きゃべつ きゅうり	米 じゃがいも パン粉	さとう	692 25.2 2.7
7	金	中華どん	牛乳	五目豆 バンサンスー	豚肉 えび うずら卵 大豆 ロースハム	牛乳 こんぶ	きぬさや にんじん	玉ねぎ たけのこ水煮 しょうが ごぼう きくらげ 干しいたけ きゅうり もやし ホールコーン れんこん	米 玄米 さとう でんぶん 春雨	油 ごま油 ごま	745 28.5 2.5
11	火	ごはん	牛乳	ぜんまいと車ふの煮物 さばのカレー焼き ラーメンサラダ	とり肉 車ふ さつま揚げ 油揚げ さば ロースハム	牛乳	にんじん さやいんげん	ぜんまい水煮 干しいたけ 玉ねぎもやし きゅうり ホールコーン	米 じゃがいも 中華めん	ごま油 ごま	779 34.6 2.2
12	水	わかめごはん	牛乳	卵スープ えびフライ のりずあえ	ベーコン 卵 えび ツナ	わかめ 牛乳 のり	ほうれんそう にんじん 小松菜	もやし 玉ねぎ えのきだけ	米 玄米 パン粉 小麦粉	ごま油 油	778 34.7 3.1
13	木	ごはん こんぶのつくた煮	牛乳	かぼちゃのそぼろ煮 スペイン風オムレツ アーモンドサラダ	豚肉 車ふ 卵 ベーコン ロースハム	牛乳 こんぶ	かぼちゃ にんじん 小松菜	玉ねぎ 干しいたけ えだまめ きゃべつ きゅうり	米 さとう でんぶん じゃがいも	油 バター アーモンド	814 29.4 2.4
14	金	深川めし	牛乳	きゃべつのみそ汁 えびしゅうまい なめたけあえ くりのムース	あさり 油揚げ えび かまぼこ	牛乳	にんじん 小松菜	しょうが きゃべつ えのきだけ ねぎもやし きゅうり なめたけ	米 玄米 小麦粉	油	743 34.1 3.3
18	火	米粉 アップルパン	牛乳	野菜スープ さけグラタン 海藻サラダ なし	ベーコン あさり さけ ツナ	牛乳 ひじき チーズ 海藻 くきわかめ	にんじん パセリ	玉ねぎ きゃべつ グリンピース ホールコーン マッシュルーム水煮 なし	パン じゃがいも マカロニ	バター	679 29.2 3.8
19	水	ごはん	りんご ジュース	みそワンドンスープ 鉄火みそ 中華あえ	豚肉 大豆 卵 なると巻き ロースハム	ひじき チーズ	にんじん チンゲン菜 ほうれんそう	えのきだけ メンマ ねぎ ごぼう もやし	米 ワンタン さとう	ごま油 油	671 21.2 3.1
20	木	そぼろごはん	牛乳	車ふのみそ汁 かぼちゃコロッケ たくあんあえ	豚肉 卵 車ふ とうふ 油揚げ 金時豆	牛乳 チーズ	にんじん かぼちゃ	しょうが えのきだけ ねぎ きゃべつ きゅうり たくあん漬け 玉ねぎ	米 玄米 さとう じゃがいも パン粉 小麦粉	油 バター	909 33.4 3.3
21	金	ごはん	牛乳	あつ揚げのみそ汁 とり肉の香味焼き ごまドレサラダ	あつ揚げ うちはとりに ロースハム	牛乳	にんじん	大根 ねぎ しょうが にんにく きゃべつ 糸うり もやし ホールコーン	米 じゃがいも	ごま油 ごま	712 36.9 2.3
25	火	セサミパン ピーナッツクリーム	牛乳	ミネストローネ 肉だんごのケチャップソース ひじきサラダ	豚肉 ベーコン レンズ豆 ロースハム	牛乳 ひじき	にんじん パセリ	きゃべつ 玉ねぎ トマト きゅうり ホールコーン	パン じゃがいも さとう	ピーナッツ クリーム 油	770 32.5 4.1
26	水	カレーライス	牛乳	ふくじん漬けあえ フルーツポンチ	豚肉 大豆 レンズ豆	チーズ 牛乳 スキムミルク	にんじん	にんにくしょうが 玉ねぎ きゃべつ きゅうり みかん缶 桃缶 パイン缶	米 玄米 じゃがいも	油 ごま カレールー	870 23.7 2.5
27	木	ごはん	牛乳	マーボーとうふ 紅ますのてり焼き ごまあえ	豚肉 とうふ 紅ます	牛乳	にんじん いら ほうれんそう	しょうが にんにくもやし ねぎ 干しいたけ たけのこ水煮 きゃべつ もやし	米 でんぶん 米粉 さとう	油 ごま油 ごま	785 26.4 2.4
28	金	くりごはん	牛乳	わかめのみそ汁 春巻き 野菜おひたし	とうふ 油揚げ 豚肉 かまぼこ	牛乳 わかめ	小松菜 いら にんじん	ねぎもやし きゃべつ たけのこ水煮 きくらげ	米 玄米 くり じゃがいも 春雨	油 ごま油 春巻きの皮	823 27.1 2.5

☆都合により、こんだてを変更する場合があります。ご了承ください。



食育だより

平成30年9月
出雲崎中学校



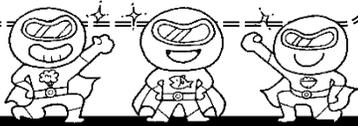
生活リズムを整えよう



夏休みも終わり、二学期がスタートしています。夏休みの生活はどうだったでしょうか。朝寝坊をしていませんか？朝ごはんをきちんと、毎日食べましたか？朝・昼・夜の食事は決まった時間に、主食・主菜・副菜をそろえて食べたでしょうか？冷たいおやつや飲み物を取りすぎていませんか？

夏休み中に、リズムがくずれてしまった人、早く生活リズムをもどしましょう。

食品群を覚えよう



おもな栄養素を チェック！

たんぱく質 → おもに1群
骨や筋肉、血液などをつくります

カルシウム → おもに2群
丈夫な骨や歯をつくります

ビタミンA → おもに3群
体の調子をととのえ、皮膚や粘膜を健康に保ちます

ビタミンC → おもに4群
体の調子をととのえ、体の抵抗力を高めます

炭水化物 → おもに5群
エネルギー源になります

脂肪 → おもに6群
エネルギー源になります

主食：主菜：副菜(汁物)

3：1：2



給食の献立は赤・黄・緑がそろっています！



成長期のみなさんが健康で元気に毎日をすごせるように、おいしくて栄養バランスがよい献立をつくっています！

赤 の食べ物

主菜

主菜になるものは1群です。

主な食べ物は、肉 魚 卵 豆 豆製品 乳 乳製品 海そう

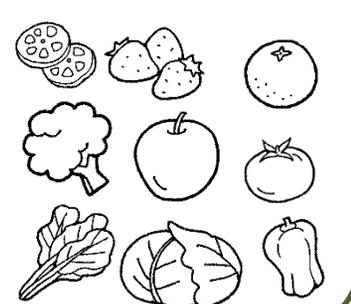


緑 の食べ物

副菜

汁物

主な食べ物は、野菜 くだもの きのこ



黄 の食べ物

主食

主食になるものは5群です。

主な食べ物は、ごはん パン めん 油 いも

