

9月献立表

令和元年9月 出雲崎中学校

今月の予定

9日 振替休業日

日	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 くだもの	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		
2	月	ごはん	牛乳	とん汁 さばのみそ煮 たくあんあえ	豚肉 とうふ 鯖	牛乳	にんじん	ごぼう なす ねぎ 系うり つきこん しょうが きゃべつ きゅうり たくあん 漬け	米 じゃがいも	ごま	825 32.3 2.5
3	火	ごはん	牛乳	かき玉みそ汁 ますの西京焼き 梅あえ アップルシャーベット	とうふ 卵 ます とり肉	牛乳 わかめ	にんじん	玉ねぎ えのき だけ ねぎ 小松菜 もやし きゃべつ 梅干し りんご	米 じゃがいも	さとう	738 32.6 2.4
4	水	中華めん	牛乳	みそラーメンスープ とうふしゅうまい 切干大根の中華あえ 豊水(なし)	豚肉 とうふ ロースハム 豚肉 白身魚	牛乳	にんじん	しょうが にんにく もやし ねぎ きゃべつ メンマ 切干大根 きゅうり 玉ねぎ なし	中華めん しゅうまいの皮 でんぶん	油 さとう ごま油 ごま	786 34.9 3.7
5	木	キムチ チャーハン	牛乳	中華スープ いかのねぎ焼き 寒天サラダ	豚肉 とうふ いか とり肉	牛乳 わかめ くきわかめ	にんじん チンゲン菜	ねぎ 白菜 しょうが きくらげ きゃべつ きゅうり	米 玄米	ごま油 ごま	620 30.7 3.1
6	金	ごはん	牛乳	なめこ汁 タンドリーチキン アーモンドサラダ	車ふ とり肉 ロースハム	牛乳 ヨーグルト	にんじん アスパラ 小松菜	なめこ ゆうがお ねぎ にんにく きゃべつ きゅうり しょうが	米 じゃがいも	アーモンド 油	710 35.2 2.2
10	火	かぼちゃパン いちご& マーガリン	牛乳	中華風卵焼き ジャーマンポテト フルーツポンチ	豚肉 卵	牛乳	かぼちゃ アスパラ にんじん	玉ねぎ だけのご水煮 黄桃 缶 みかん 缶 パイン 缶 りんご 缶	パン ジャム でんぶん	さとう マーガリン ごま油	918 28.9 3.0
11	水	ツナそぼろ丼	牛乳	春雨スープ なめたけあえ	ツナ 豚肉 卵 とり肉 かまぼこ	ひじき 牛乳	にんじん チンゲン菜 小松菜	たけのご水煮 干しいたけ えだまめ ねぎ きゃべつ きくらげ もやし えのき だけ	米 玄米 春雨	油 さとう	702 30.1 2.8
12	木	ごはん	牛乳	もずくのみそ汁 豚肉巻きフライ 野菜おひたし	なると 巻き 豚肉 油揚げ かまぼこ	牛乳 もずく	にんじん チンゲン菜 小松菜	えのき だけ ねぎ きゃべつ もやし	米 じゃがいも 小麦粉 パン粉	油 さとう	772 29.7 2.0
13	金	ハヤシライス	牛乳	ハンサンズー 十五夜いも大福	豚肉 大豆	牛乳 スキムミルク	にんじん	玉ねぎ ホールコーン きゅうり マッシュルーム 大豆 もやし グリーンピース	米 玄米 春雨 じゃがいも さとう ハヤシルー さつまいも	油 ごま ごま油	780 22.3 2.0
17	火	さぎえの 炊き込みごはん	牛乳	車ふとぜんまいの煮物 とり肉のみそつくね ごまあえ	さぎえ 油揚げ とり肉 車ふ さつま揚げ	牛乳	にんじん 小松菜	えだまめ ぜんまい 水煮 なす 干しいたけ 玉ねぎ こんにゃく ホールコーン れんこん しょうが きゃべつ もやし	米 玄米 パン粉 じゃがいも でんぶん さとう	ごま	706 32.8 2.1
18	水	大麦めん	牛乳	卵スープ えび揚げワンタン チキンサラダ	ベーコン えび とうふ とり肉	牛乳	にんじん	えのき だけ ねぎ なら 玉ねぎ えだまめ きゃべつ きゅうり もやし ホールコーン	大麦めん ワンタンの皮 小麦粉	油 ごま ごま油	797 38.1 4.4
19	木	ごはん	牛乳	マーボーとうふ 焼きぎょうざ ごまドレサラダ 秋月(なし)	豚肉 とうふ ロースハム	牛乳	にんじん なら	しょうが にんにく もやし ねぎ 干しいたけ たけのご水煮 なし なす きゃべつ ホールコーン 缶	米 でんぶん 小麦粉	油 ごま油 ごま	824 29.8 2.1
20	金	ごはん	牛乳	けんちん汁 鮭の塩焼き きゃべつの浅漬け	とり肉 とうふ 鮭	牛乳 塩こんぶ	にんじん 野沢菜 漬け	大根 ごぼう つきこん ねぎ きゃべつ きゅうり	米 じゃがいも	油 ごま	690 31.2 2.0
24	火	きなこ揚げパン	牛乳	野菜スープ トマトオムレツ 海藻サラダ	きなこ ベーコン あさり 卵 ツナ	牛乳 海藻ミックス くきわかめ	にんじん パセリ	玉ねぎ きゃべつ	パン じゃがいも グラニュー糖	油	774 32.4 3.7
25	水	ごはん	牛乳	あつ揚げのみそ汁 チキンソテー パーベキューソース もやしナムル	あつ揚げ 打ち豆 とり肉	牛乳	にんじん 小松菜	大根 ねぎ にんにく 玉ねぎ もやし 切干大根	米 じゃがいも さとう	ごま油 ごま	715 35.6 2.4
26	木	カレーライス	牛乳	福神漬けあえ アーモンド小魚	豚肉 大豆 レンズ豆	チーズ 小魚 牛乳 スキムミルク	にんじん	にんにく しょうが 玉ねぎ 福神漬け きゃべつ きゅうり	米 玄米 じゃがいも カレールー	油 ごま アーモンド	763 26.1 2.6
27	金	*第一回スピードアップ週間優勝学年希望献立(3年生)* わかめごはん	牛乳	ワンダンスープ とり肉のから揚げ のりずあえ アイスクリーム	豚肉 とり肉 なると 巻き ツナ	わかめ のり 牛乳	にんじん 小松菜 チンゲン菜	メンマ ねぎ しょうが	米 玄米 ワンタン でんぶん	ごま油 油	805 34.6 3.4
30	月	ごはん	牛乳	あさりのみそ汁 さんまの塩焼き なっとうあえ	あさり とうふ 油揚げ さんま なっとう	牛乳	にんじん 野沢菜 漬け	えのき だけ ねぎ たくあん 漬け きゃべつ	米 じゃがいも	ごま	818 36.4 2.6

☆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。

教室掲示

給食配膳図

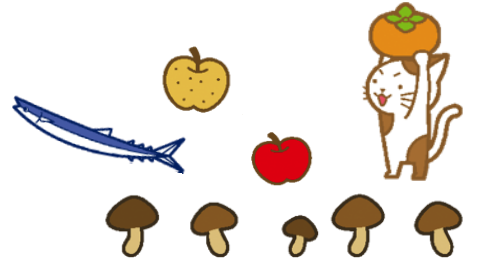
令和元年9月
出雲崎中学校

月	火	水	木	金
2 たくあん あえ / 鯖のみそ煮 ごはん / とんじる はし	3 梅あえ / ますの西京焼き アップル / シャーベット ごはん / かき玉みそ汁 はし	4 切干大根の中華あえ / とうふしゅうまい 中華めん / みそラーメンスープ 豊水 (なし) ごはん / はし	5 寒天サラダ / いかのねぎ焼き キムチチャーハン / 中華スープ はし	6 アーモンドサラダ / タンドリーチキン ごはん / なめこ汁 はし
9 *振替休業日* お休み	10 ジャーマンポテト / 中華風卵焼き かぼちゃパン / フルーツポンチ いちご&マーガリン / スプーン	11 なめたけあえ ツナそぼろ / 春雨スープ はし	12 野菜おひたし / 肉巻きフライ ごはん / もずくのみそ汁 はし	13 バンサンスイ / ハヤシライス 十五夜いもだいふく / スプーン
16 *敬老の日* おじいちゃん おばあちゃん いっまでも いんきでね	17 ごまあえ / とり肉のみそつくね ごさざえの炊き込みごはん / 車ふとぜんまいの煮物 はし	18 チキンサラダ / えびの揚げワンタン 大麦めん / 卵スープ はし	19 ごまドレサラダ / 焼きぎょうざ ごはん / マーボー豆腐 秋月 (なし) はし	20 きやべつの浅漬け / 鮭の塩焼き ごはん / けんちん汁 はし
23 *秋分の日* 	24 海藻サラダ / トマトオムレツ きなこ揚げパン / 野菜スープ はし	25 もやしナムル / チキンソテーバーベキューソース ごはん / 厚揚げのみそ汁 はし	26 福神漬あえ / カレーライス アーモンド小魚 / スプーン	27 *スピードアツツ週間優勝学年 希望献立(3年)* のりずあえ / とり肉のから揚げ わかめごはん / ワンタンスープ アイスクリーム はし
30 なっとうあえ / さんまの塩焼き ごはん / あさりのみそ汁 はし	*正しい盛り付け方* *よく見つけて盛り付け* 今月の出雲崎産 「じゃがいも」「玉ねぎ」(6日まで) 「なす」「きゅうり」「かぼちゃ」「糸うり」「ねぎ」 「かぼちゃ」「ゆうがお」「アスパラ」 米 みそ 車ふはいつでも出雲崎産です。 			

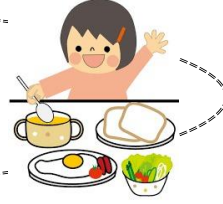


食育だより

令和元年 9月
出雲崎中学校



生活リズムを整えよう



私たちのからだには、体内時計と呼ばれる機能があります。体内時計は24時間と15分の周期で、睡眠や体温、血圧、ホルモンの分泌などのリズムを刻んでいます。一日は24時間なので、このズレを調整する必要がありますが、朝日を浴び、朝ごはんを食べることで体内時計がリセットされ、一日の生活リズムが整います。

生活リズムを整えるには



☆夕食はなるべく早くすませる。

胃の中は一日に一度、夜中に空っぽになります。食事が、寝る時間に近ければ近いほど胃腸に負担をかけることになっていきますので、なるべく早めに夕食をとり、胃に負担がかからないようにしましょう。

☆なるべく同じ時間にふとんに入る。

眠くなくても時間になったらふとんに入り、ゆったりしましょう。



☆休日なるべく同じ時間に起きる。

休日、これといって用事がなくても、いつもと同じ時間に起きましょう。朝日を浴びないと、体内時計がリセットされません。いつまでも寝ていると、体内時計のズレが大きくなり、リズムが整いません。

☆夜寝る前はスマホ、タブレット、パソコンなどの光を浴びない。

見たい気持ちはわかりますが、光を浴びることで体内時計がくるい、寝る時間を遅く設定してしまいます。特に、スマホ、タブレットが放つブルーライトは、目の疲れ、視力低下につながります。



☆朝ごはんを食べる。

いつもの時間にふとんに入り、ゆったりぐっすり眠り、いつもと同じ時間に起きて、必ず朝ごはんを食べましょう。

バランスの
とれた

朝ごはんを食べよう！

今は、食べる習慣があっても、高校生、大学生、社会人と、大人になるにつれて、朝ごはんを食べる人が少なくなるようです。朝ごはんは、一日のスタートです。食べましょう！

朝はどここの家庭もとても忙しく、つつい食事の準備に手を抜いてしまいがちです。しかし少し工夫するだけで、意識するだけで、素早くバランスのとれた朝ごはんを用意できます。

素早くバランスのとれた朝ごはんを準備するには・・・

☆まず主食を準備する。

パンを買い置きする場合、食パンやロールパン、バケットなど甘味のないパンを準備しましょう。クリームパン、チョコパンなどの甘いパンは、食事には向きません。一番のおすすめはごはんです。ごはんには砂糖も油もふくまれていませんし、どんなおかずにも合います。

菓子パン ×



甘くないパン ○
ごはん



☆作り置き、残り物、冷凍食品を利用する。

きんぴらや炒り煮などの常備菜、みそ汁や炒め物、焼き魚など、夕べの残り物を利用しましょう。冷凍食品を温めて食べるのも、簡単で便利です。これで十分です。



☆毎日同じものでもOK！主食・主菜・副菜をそろえましょう。

いろいろな食材を使うことが理想ですが、きゅうりやトマトなど処理が簡単な野菜や、目玉焼きやスクランブルエッグなど、調理が簡単な料理のサイクルメニューでもよいと思います。主食・主菜・副菜をそろえることが大事です。