

献立予定表

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|---------------------------|------------------------------------|--------------------------------|-------------------------------------|--|---------------------------------|
| 献立 | 30 | 31 | 1 | 2 | 3 |
| | チンゲンサイの白身魚のレモンソ | 冷凍みかん | 青を基調とした献立です 青菜のサラダ / ピーマンの肉詰め | 赤を基調とした献立です 赤パプリカと秋ウリのサラダ / いかとえびのチリソース | フルーツポンチ / 福神あえ |
| | ごはん / 夕飯のけんちん汁 | ごはん / コーンポタージュ / ピザトースト | ごはん / あおさのすまし汁 | ごはん / トマトとたまごのスープ | ごはん / ポークカレーライス (玄米入ごはん・ポークカレー) |
| | 1群:2群 ホキ 鶏肉 豆腐 油揚げ のり 牛乳 | ベーコン チーズ 牛乳 | 鶏肉 豆腐 かまぼこ あおさ 牛乳 | いか 生揚げ ベーコン 卵 牛乳 | 豚肉 牛乳 |
| | 3群:4群 にんじん チンゲンサイ 夕飯 ごぼう ねぎ しいたけ | ピーマン パセリ 玉ねぎ コーン みかん | ピーマン 小松菜 にんじん 大根 キャベツ コーン ねぎ | パプリカ トマト にんじん 秋ウリ レタス 玉ねぎ きゅうり | にんじん 玉ねぎ キャベツ きゅうり 果物 |
| 5群:6群 米 砂糖 油 | パン 砂糖 バター | 米 ゼリー 油 | 米 じゃがいも 砂糖 油 | 米 じゃがいも ゼリー 砂糖 ごま 油 | |
| 栄養価 | 738kcal/29.3g/2.5g | 816kcal/30.1g/3.4g | 738kcal/25.4g/2.5g | 821kcal/28.9g/2.4g | 882kcal/24.2g/3.2g |
| 献立 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| | 振替休日 | 茎わかめのきんぴら / 銀鮭の西京焼き | 冷やし中華 / 手作り春巻き / 冷やし中華めん / 冷やし中華スープ | きざみのり / 梅じゃこサラダ / 鶏の照り煮・炒り卵 | 切干大根のサラダ / がんもどきのそぼろあん |
| | ごはん / うすくず汁 | ごはん / 鶏丼 (玄米入ごはん) / もすくのみそ汁 | ごはん / 鶏肉 卵 みそ / じゃこのりもすく牛乳 | ごはん / キムチ豚汁 | |
| | 1群:2群 銀鮭 豆腐 さつま揚げ みそ | わかめ 牛乳 | ハム 卵 豚肉 牛乳 | 鶏肉 卵 みそ じゃこのりもすく牛乳 | がんもどき 鶏肉 豚肉 豆腐 みそ 牛乳 |
| | 3群:4群 にんじん ほうれん草 | ごぼう ねぎ えのき 夕顔 | にんじん いら たけのこ きゅうり もやし ぶどう | にんじん 小松菜 きゅうり 大根 ねぎ えのき | にんじん 小松菜 切干大根 白菜 大根 ねぎ |
| 5群:6群 米 砂糖 じゃがいも 油 | 米 砂糖 じゃがいも 油 | 中華めん 春雨 砂糖 油 | 米 砂糖 じゃがいも 油 | 米 じゃがいも 砂糖 ごま 油 | |
| 栄養価 | 715kcal/30.7g/2.7g | 813kcal/31.6g/2.4g | 740kcal/37.7g/2.6g | 819kcal/31.1g/2.6g | |
| 献立 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| | 出雲崎産アスパラのサラダ / 小魚と大豆のごまがらめ | なすとパネのトマトソース / ほうれん草オムレツ | おかあえ / 車ぶと野菜の揚げ煮 | 切干大根の煮物 / 鮭のホイル焼き | もやしナムル / 餃子2個 |
| | ごはん / 車ぶとの卵とじ | ごはん / クリームシチュー / 米粉パン / いちごジャム | ごはん / わかめのみそ汁 | ごはん / 塩鶏汁 | ごはん / マーボー豆腐 |
| | 1群:2群 大豆 卵 鶏肉 かまぼこ じゃこ 牛乳 | 卵 大豆 豚肉 鶏肉 チーズ 牛乳 | 鶏肉 レバー ハム 豆腐 みそ わかめ 牛乳 | 鮭 鶏肉 油揚げ さつま揚げ 牛乳 | 豚肉 豆腐 みそ 牛乳 |
| | 3群:4群 アスパラ にんじん いんげん キャベツ 玉ねぎ きゅうり | ほうれん草 にんじん トマト なす 玉ねぎ マッシュルーム | 小松菜 にんじん かぼち なす えのき ねぎ 枝豆 | にんじん 絹さや 小松菜 えのき 玉ねぎ 切干大根 | にんじん 小松菜 チンゲン菜 切干大根 たけのこ ねぎ |
| 5群:6群 米 砂糖 車ぶと さつまいも ごま 油 | パン ジャム ベンネ じゃがいも 油 | 米 じゃがいも 砂糖 油 | 米 里いも 砂糖 バター 油 | 米 小麦粉 砂糖 油 ごま | |
| 栄養価 | 840kcal/29.7g/3.0g | 858kcal/35.6g/3.3g | 774kcal/33.0g/2.6g | 740kcal/32.3g/2.5g | 811kcal/29.1g/2.6g |
| 献立 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| | 敬老の日 | ごまあえ / 里いもコロッケ / みたらしだんご | 炒り卵あえ / 鶏肉のごまだれかけ | 秋分の日 | きりざい / えびフライ |
| | ごはん / 鶏五目ごはん / お月見すまし汁 | ごはん / 鶏肉 豚肉 卵 みそ / わかめ 牛乳 | ごはん / どさんこスープ | ごはん / 納豆 えび 豆腐 みそ 牛乳 | |
| | 1群:2群 鶏肉 豚肉 豆腐 かまぼこ 牛乳 | 鶏肉 豚肉 豆腐 かまぼこ 牛乳 | 鶏肉 豚肉 卵 みそ わかめ 牛乳 | 納豆 えび 豆腐 みそ 牛乳 | |
| | 3群:4群 アスパラ にんじん いんげん キャベツ 玉ねぎ きゅうり | にんじん 小松菜 絹さや ごぼう 枝豆 えのき ねぎ | にんじん 小松菜 キャベツ ねぎ コーン | にんじん 野沢菜 小松菜 ごぼう 大根 ねぎ | |
| 5群:6群 米 砂糖 車ぶと さつまいも ごま 油 | 米 里いも だんご ごま 油 | 米 じゃがいも 砂糖 ごま 油 | 米 さつまいも 小麦粉 砂糖 油 ごま 油 | | |
| 栄養価 | 821kcal/28.4g/2.9g | 782kcal/30.7g/2.7g | 752kcal/25.1g/2.3g | | |
| 献立 | 27 | 28 | 15 | 30 | |
| | のり酢あえ / 鶏肉の塩唐揚げ | 桃ヨーグルト | 梨 / ひじきとチーズのサラダ | 五色あえ / さばのみそ煮 | 副菜 / 主菜 |
| | ごはん / 秋野菜のみそ汁 | ごはん / 焼きカレーサンドパン / ポトフ | 中華丼 (玄米入ごはん・中華丼の具) | ごはん / 沢煮碗 | 主食 / 汁物 |
| | 1群:2群 鶏肉 ツナ 生揚げ みそ のり 牛乳 | 豚肉 大豆 ウインナー チーズ ヨーグルト 牛乳 | 鶏肉 えび いか ありうずの卵 ひじき チーズ 牛乳 | さば 豚肉 かまぼこ みそ 牛乳 | 主に体を作るものになる食品 |
| | 3群:4群 にんじん 小松菜 れんこん ごぼう 白菜 | にんじん ブロッコリー キャベツ 玉ねぎ コーン | にんじん チンゲン菜 白菜 たけのこ キャベツ 梨 | にんじん 絹さや 小松菜 たけのこ えのき ごぼう | 主に体の調子を整えるものになる食品 |
| 5群:6群 米 砂糖 里いも ごま 油 | パン じゃがいも ルウ 油 | 米 玄米 砂糖 油 | 米 春雨 砂糖 油 | 主にエネルギーのものになる食品 | |
| 栄養価 | 850kcal/32.0g/2.5g | 798kcal/34.7g/3.8g | 780kcal/33.1g/2.8g | 836kcal/31.6g/3.0g | エネルギー(kcal)/たんぱく質(g)/塩分(g) |



食育だより

～ 家族で読みましょう ～

毎月19日は
「食育の日」

令和3年9月
出雲崎中学校

夏休みが終わりました。長い休みで早起き、早寝、朝ごはんなどの生活リズムが乱れてしまっている人もいるかもしれません。自分の生活を振り返って、生活リズムを整えましょう。

生活リズムのととのえ方

早起き、早寝をする



夜ふかしや朝寝坊などは、日中の体調不良や脳の働きにも影響を与えます。早起き、早寝を心がけましょう。

朝の光を浴びる



朝の光を浴びると、わたしたちに備わっている生体時計を地球の1日24時間周期に合わせることができます。

規則正しく食事をとる



1日3回の食事をきちんととり、朝食は決まった時間にとること、1日のリズムがつくりやすくなります。

日中は活動的に過ごす



日中は、なるべく外に出て、活動的に過ごす、夜によく眠ることができま。

9月の給食目標

バランスよい食事をしよう

私たちは、毎日の食事ですべての食べ物を食べることによって、体に必要な栄養素を補っています。私たちの体は食べ物からできているのです。健康な体作りのためにも栄養バランスを考えて食事をしましょう。

副菜・汁物

(野菜のおかず)

★体の調子を整える

不足すると...

- ・かぜや病気にかかりやすくなる
- ・便秘になりやすい
- ・イライラする
- ・疲れやすい

主食・主菜・副菜を そろえましょう。



主菜

(肉・魚・卵・大豆などのおかず)

★体をつくる(筋肉・骨・歯・血など)

不足すると...

- ★骨や歯が弱くなる
- ★貧血になりやすい
- ★体が大きくなりにくい

主食 (ごはん・パン・めん)

★運動や勉強をするエネルギー源

不足すると...

- ・頭が動かない
- ・力が出ない
- ・疲れやすい

運動で力を発揮する
ためには...

10月は
新人戦



運動と食事は大きな関係があります。体をつくったり、動かしたりするためには、食事が大切です。朝食抜きや食事の偏りがあると、スタミナ切れや貧血を起こすこともあります。まずは食生活を見直して、力が発揮できる体作りを目指しましょう。