

月		火	水	木	金
献立		<b>今月の出雲崎産</b> がつ いずもぎきさん 9月も出雲崎産のおいしい しょくざい と い 食材を取り入れています。			1
	1群:2群	主に体の組織をつくる食品			豚肉、豆腐、卵
	3群:4群	主に体の調子を整えるものになる食品			にんじん、かぼちゃ
	5群:6群	主にエネルギーになる食品			米、じゃがいも、砂糖
	栄養価	エネルギー(kcal)/たんぱく質(g)/塩分(g)			788kcal/23.3g/2.5g
献立	4	振替休日			8
	1群:2群	豚肉、豆腐、卵			大豆、厚揚げ、豚肉、かつお節
	3群:4群	ほうれんそう、人参、ピーマン、かぼちゃ			かぼちゃ、人参
	5群:6群	米、じゃがいも、砂糖			米、じゃがいも、砂糖
	栄養価	758kcal/30.7g/2.5g			797kcal/31.5g/2.1g
献立	5	5	6	7	8
	1群:2群	豚肉、豆腐、卵	豚肉、豆腐	豚肉、大豆	大豆、豚肉、豚ツナ、卵
	3群:4群	ほうれんそう、人参、ピーマン、かぼちゃ	人参、小松菜、ほうれんそう	人参、ほうれんそう	人参、ほうれんそう
	5群:6群	米、じゃがいも、砂糖	米、じゃがいも、砂糖	米、じゃがいも、砂糖	米、じゃがいも、砂糖
	栄養価	758kcal/30.7g/2.5g	840kcal/36.4g/3.0g	772kcal/30.3g/2.3g	797kcal/31.5g/2.1g
献立	11	12	13	14	15
	1群:2群	豚肉、卵、ベーコン、鶏肉	豚肉、卵、かまぼこ	鶏肉、さつまいも、豚肉、油揚げ	豚肉、大豆、ham
	3群:4群	ピーマン、人参、ブロッコリー、トマ	人参、にら	人参、小松菜	人参
	5群:6群	米、砂糖、じゃがいも	米、鮭、春雨	米、砂糖、じゃがいも	米、砂糖
	栄養価	797kcal/32.8g/2.1g	745kcal/34.6g/2.6g	804kcal/30.4g/2.6g	796kcal/26.2g/2.6g
献立	18	19	20	21	22
	1群:2群	豚肉、さつまいも、豚肉、厚揚げ	油揚げ、豚肉、卵、ちくわ、ツナ	豚肉、豆腐、卵、ベーコン、あさり	豚レバー、豚肉、ツナ、油揚げ
	3群:4群	人参、さやいんげん、ほうれんそう	人参、小松菜	人参、かぼちゃ、ブロッコリー、トマ	かぼちゃ、ほうれんそう、小松菜
	5群:6群	米、じゃがいも、砂糖	めん、天ぷら粉、砂糖	米、パン粉、砂糖、じゃがいも	米、澱粉、油
	栄養価	734kcal/32.5g/2.5g	802kcal/37.9g/3.1g	861kcal/38.0g/2.2g	825kcal/30.2g/2.5g
献立	25	26	27	28	29
	1群:2群	いわし、厚揚げ	豚肉、豚レバー、大豆、ウィンナー	たまご、納豆、豚肉	豚肉、えび、いか、あさり、うずら卵
	3群:4群	ほうれんそう、人参	人参、ブロッコリー	人参、小松菜、さやいんげん	人参、チンゲンサイ
	5群:6群	米、砂糖	パン、じゃがいも	米、砂糖	米、粟、じゃがいも、白豆、砂糖
	栄養価	785kcal/27.7g/2.2g	700kcal/31.0g/2.9g	781kcal/33.6g/2.9g	722kcal/27.8g/2.5g
献立	29	お月見献立			
	1群:2群	鶏肉、豚肉、豆腐、かまぼこ			
	3群:4群	ほうれんそう、人参			
	5群:6群	米、砂糖			
	栄養価	809kcal/29.5g/2.4g			



# しょくいく 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5年 9月 出雲崎中学校

<今月の給食目標>

## バランスのよい食事をしよう

まいにちげんき 毎日元気にすごすには、はやお 早起き、はやね 早寝をして、しょく 3食をしっかりと食べて、た 生活リズムをととのえることが、せいかつ 大切です。ハッピーライフウィークで、せいかつしゅうかん 生活習慣を見直して、みなお 規則正しい生活リズムを心がけましょう。

9/20(水)～27(水)

ハッピーライフウィーク

3食欠かさず食べよう!



朝食を食べると



脳が活発に働く

体が目覚める

排便に つながる

午前中の エネルギー になる

朝食を抜くと・・・

エネルギーの不足  
体温が上がらない  
集中力・記憶力の低下  
イライラする



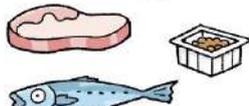
## 6つの基礎食品群

6つの食品群から過不足なく食品を組み合わせることで、栄養バランスのとれた食事になります。



1群

魚、肉、卵、豆、大豆製品



たんぱく質を多く含む食品

2群

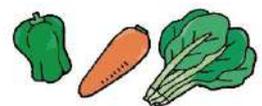
牛乳・乳製品、小魚、海藻



無機質を多く含む食品

3群

緑黄色野菜



ビタミンAを多く含む食品

4群

そのほかの野菜、果物



ビタミンCを多く含む食品

5群

米、パン、めん、いも、砂糖



炭水化物を多く含む食品

6群

油脂



脂質を多く含む食品



## 給食レシピ



### 夏野菜のそぼろ煮

【材料】 4人分

- 厚揚げ(一口大) 60g
- かぼちゃ(一口大) 120g
- 豚ひき肉 80g
- 玉ねぎ(みじん切り) 80g
- 人参(千切り) 40g
- 干しいたけ(千切り) 1g
- とうがん(一口大) 120g
- 枝豆むきみ 25g
- 油 小さじ1/2
- しょうゆ 大さじ1・1/2
- 酒 小さじ1/2
- 砂糖 小さじ1強
- みりん 小さじ1
- だし汁 適宜
- でんぷん 小さじ3

【作り方】

- ①なべに油を熱して、豚ひき肉を炒める。
- ②①に玉ねぎ、人参を加えて炒め、玉ねぎが透明になったら、しいたけを入れてさらに炒める。
- ③②にだし汁を具がひたひたになるくらい入れ、砂糖、酒を入れて煮る。
- ④③にとうがん、かぼちゃを入れて煮る。
- ⑤④にみりん、しょうゆを加えて、味を調え、水溶きでんぷんを入れて、少しとろみがついたらでき上がり。



家族のためにつくってみませんか?

家族の好みなどを考えて献立を決めたり、すすんで参加したりすることで、食事がより楽しくおいしく感じられます。

みんなで楽しく食べられるように、給食レシピをつくってみませんか?



### ホキのみそマヨコーン焼き

【材料】 4人分

- ホキ 4切れ
- みそ 小さじ2
- 玉ねぎ(みじん切り) 40g
- ホールコーン 15g
- マヨネーズ 大さじ1
- 乾燥パセリ 少々

【作り方】

- ①みそにたまねぎ、コーンを入れて、たれを作る。
- ②ホキに①をかけ、パセリを振り、オーブンで焼く。
- ③ホキに熱が通り、ソースにこんがり焼き目がついたら、でき上がり。

