

月		火	水	木	金	
献立		今月の出雲崎産 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			牛乳	
	5群:6群	主にエネルギーになる食品			にんじん、かぼちゃ	
	栄養価	エネルギー(kcal)/たんぱく質(g)/塩分(g)			米、じゃがいも、砂糖	
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			牛乳、ちりめんじゃこ	
	5群:6群	米、じゃがいも、砂糖			かぼちゃ、人参	
	栄養価	758kcal/30.7g/2.5g			米、じゃがいも、砂糖	
献立	5		6		7	
	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	もやし、ねぎ、たけのこ、たまねぎ	人参、小松菜、ほうれんそう	牛乳、チーズ、わかめ	
	5群:6群	米、じゃがいも、砂糖	油、ごま油	めん、蒸しパン	米、じゃがいも、砂糖	
	栄養価	758kcal/30.7g/2.5g			840kcal/36.4g/3.0g	
献立	11		12		13	
	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、ハム	
	3群:4群	ピーマン、人参、ブロッコリー、トマト	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、発芽玄米、じゃがいも	
	栄養価	797kcal/32.8g/2.1g		745kcal/34.6g/2.6g		804kcal/30.4g/2.6g
献立	12		13		14	
	1群:2群	ホキ、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、トマト	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、鶏粉、油	
	栄養価	734kcal/32.5g/2.5g		802kcal/37.9g/3.1g		861kcal/38.0g/2.2g
献立	18	敬老の日			22	
	1群:2群	いいわし、厚揚げ			豚レバー、豚肉、ツナ、油揚げ	
	3群:4群	ほうれんそう、人参			かぼちゃ、ほうれんそう、小松菜	
	5群:6群	米、砂糖			米、鶏粉、油	
	栄養価	785kcal/27.7g/2.2g			825kcal/30.2g/2.5g	
献立	19		20		21	
	1群:2群	ホキ、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、トマト	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、鶏粉、油	
	栄養価	734kcal/32.5g/2.5g		802kcal/37.9g/3.1g		861kcal/38.0g/2.2g
献立	25		26		27	
	1群:2群	いいわし、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、砂糖	
	栄養価	785kcal/27.7g/2.2g		700kcal/31.0g/2.9g		781kcal/33.6g/2.9g
献立	28		29			
	1群:2群	豚肉、えび、いか、あさり、うずら卵	鶏肉、豚肉、豆腐、かまぼこ	豚肉、えび、いか、あさり、うずら卵	鶏肉、豚肉、豆腐、かまぼこ	
	3群:4群	人参、チンゲンサイ	人参、ピーマン	人参、チンゲンサイ	人参、ピーマン	
	5群:6群	米、砂糖	米、砂糖	米、砂糖	米、砂糖	
	栄養価	722kcal/27.8g/2.5g		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



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、オープンで焼く。 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。
--	---