

2024年 9月 献立予定表



令和6年9月
出雲崎中学校

曜日	月	火	水	木	金
	2日	3日	4日	5日	6日
エネルギー	744 kcal	788 kcal	908 kcal	780 kcal	790 kcal
食塩相当量	2.5 g	2.5 g	5.4 g	2.3 g	2.4 g
献立と配膳の図					
あかの食品	牛乳 鶏肉 ハム わかめ 豆腐 なたと あさり チーズ	牛乳 豚肉 豚レバー 大豆 チーズ ツナ ベーコン	牛乳 ハム 鶏肉 豚肉	牛乳 いなだ 喜わかめ さつまいも 豚肉 豆腐	牛乳 豚レバー 鶏肉 ハム 鶏肉 ベーコン
さいろの食品	ごはん 砂糖 油 ジャがいもアーモンド	ごはん 油 砂糖 ジャがいも	ゆん 油 砂糖 でんぷんゼリー 小麦粉	ごはん 油 砂糖 こま	ごはん ジャがいも 油 砂糖 こま でんぷん
みどりの食品	人参 きゅうり ねぎ えのきたけ	玉ねぎ 人参 キャベツ 小松菜 マッシュルーム	きゅうり もやし じんじん だけこのこ なら きくらげ ぶどう	人参 ごぼう 大根 小松菜	ねぎ きゅうり キャベツ マッシュルーム ハブリカ 玉ねぎ ほうれんそう トマト
エネルギー	825 kcal	816 kcal	800 kcal	773 kcal	807 kcal
食塩相当量	2.2 g	2.5 g	2.8 g	2.5 g	2.2 g
献立と配膳の図					
あかの食品	牛乳 きょうざ 豚肉 豆腐 鶏肉 ベーコン	牛乳 鶏肉 豚肉 豆腐 鶏肉 かまぼこ 里芋コロッケ	牛乳 大豆 豚肉 豚レバー わかめ ツツ 鶏肉 ベーコン あさり チーズ	牛乳 かつおフライ 鶏卵	牛乳 豚肉 ヨーグルト
さいろの食品	ごはん 砂糖 油 ジャがいもゼリー	ごはん 発芽玄米 ジャがいも 油 砂糖 こま お月見だんご	ごはん 油 砂糖 こま マカロニ ジャがいも	ごはん 油 砂糖 アーモンド ジャがいも	ごはん 発芽玄米 ジャがいも 油 こま 砂糖
みどりの食品	ピーマン たけのこ 玉ねぎ 人参 きくらげ ねぎ チンゲンサイ	人参 ごぼう 枝豆 ビーマン えのきたけ ししいたけ ねぎ きぬさや	なす 人参 玉ねぎ きゅうり キャベツ コーン ほうれんそう	小松菜 もやし 人参 だけこのこ えのきたけ 玉ねぎ	玉ねぎ 人参 マッシュルーム キャベツ きゅうり みかん パイン りんご もも
エネルギー	16日	17日	18日	19日	20日
食塩相当量			837 kcal, 2.9 g	879 kcal, 2.4 g	814 kcal, 2.5 g
献立と配膳の図					
あかの食品			飲むヨーグルト 豚肉 油揚げ なたと かまぼこ 鶏卵	牛乳 鶏肉 ベーコン 豚肉 厚揚げ チーズ	牛乳 さば ひじき ツナ 豚肉 かまぼこ
さいろの食品			ゆん 砂糖 おしパン	ごはん 油 ジャがいも バター	ごはん 砂糖
みどりの食品			人参 玉ねぎ ほうれんそう ねぎ えのきたけ ししいたけ 小松菜 キャベツ	玉ねぎ キャベツ ごぼう とうがんにみそ汁	生姜 きゅうり キャベツ 人参 コーン たけのこ えのきたけ ごぼう ほうれんそう
エネルギー	23日	24日	25日	26日	27日
食塩相当量		832 kcal, 3.7 g	864 kcal, 2.5 g	776 kcal, 2.5 g	780 kcal, 2.4 g
献立と配膳の図					
あかの食品		牛乳 フランクフルト 鶏卵 ハム ベーコン 鶏肉	牛乳 厚焼きたまご 納豆 ひじき 豚肉	牛乳 ます ひじき 大豆 豚肉 油揚げ	牛乳 厚揚げ 豚肉 ハム 鶏肉 鶏卵 あさり
さいろの食品		パン 油 砂糖 ジャがいも	ごはん こま ジャがいも 油 砂糖 ゼリー	ごはん マヨネーズ 油 砂糖 ジャがいも でんぷん	ごはん 油 砂糖 こま ジャがいも
みどりの食品		キャベツ 人参 きゅうり 玉ねぎ マッシュルーム ほうれんそう	人参 小松菜 白菜キムチ 玉ねぎ さやいんげん りんご	玉ねぎ コーン 人参 さやいんげん 大根 ほうれんそう キャベツ	玉ねぎ ハブリカ ビーマン 人参 もやし きゅうり ねぎ コーン ししいたけ チンゲンサイ きくらげ
エネルギー	30日				
食塩相当量	773 kcal, 2.6 g	<p>秋の年中行事 月見</p> <p>月見は、旧暦の8月15日に楽しい月を眺めながら、秋の収穫物を供えて感謝をする行事です。「十五夜」や「中秋の名月」ともいいます。月見の時には、月見だんごやさいともなどを供えます。月見だんごのつくり方や形、供え方などは地域によって異なります。子孫繁栄の縁起物であるさいともは、きめかつぎや煮物などにします。</p> <p>今年のお月見は、9月17日(火)です。</p>			
献立と配膳の図		<p>今年のお月見は、9月17日(火)です。</p>			
あかの食品	牛乳 鶏肉 海菜ミックス ツナ ベーコン チーズ	<p>今年のお月見は、9月17日(火)です。</p>			
さいろの食品	ごはん 発芽玄米 バター マカロニ 砂糖 油 ジャがいも	<p>今年のお月見は、9月17日(火)です。</p>			
みどりの食品	コーン 人参 玉ねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり ほうれんそう	<p>今年のお月見は、9月17日(火)です。</p>			
今日の出雲崎産	<p>9月も出雲崎産の美味しい食材を取り入れています。</p>				
今日の出雲崎産	<p>私たちが愛情こめて作ったいずも産の美味しい野菜を味わって食べてください!</p>				

★都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください



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6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



9/18(水)～25(水)ハッピーライフウィーク
～栄養バランスを意識して食べよう!～



栄養バランスの
よい食事とは?



主食・主菜・副菜・汁物のそろった食事

わたしたちは食べ物からエネルギーや栄養素を得ています。栄養素にはそれぞれおもな働きがあります。健康に過ごすにはいろいろな食品から栄養バランスよくとることが大切です。



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。



<p>1群 魚、肉、卵、豆・豆製品</p> <p>たんぱく質を多く含む食品</p>	<p>2群 牛乳・乳製品、小魚、海藻</p> <p>無機質を多く含む食品</p>	<p>3群 緑黄色野菜</p> <p>ビタミンAを多く含む食品</p>
<p>4群 そのほかの野菜、果物</p> <p>ビタミンCを多く含む食品</p>	<p>5群 米、パン、めん、いも、砂糖</p> <p>炭水化物を多く含む食品</p>	<p>6群 油脂</p> <p>脂質を多く含む食品</p>

栄養バランスを意識して食べよう

栄養バランスのそろった食事を食べて栄養素を体に取り入れましょう!



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にだし汁を具か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あがり。



かぞく 家族のためにつくってみませんか?

かぞく この 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、食事に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?



ますのみそマヨコーン焼き

【材料】4人分

ます切り身	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ますに①をかけ、パセリを振り、オーブンで焼く。
- ③ますに熱が通り、ソースにこんがり焼き目がついたら、できあがり。

