



9月予定献立表



今月の食生活目標

富士見中学校

食生活の見直しをしよう

食器が新しくなりました

お昼の放送でお知らせした通り、8月から給食の食器が新しくなりました。材質は前と同じポリエチレンナフタレートという樹脂です。丈夫で傷つきにくく熱にも強いので、年間約200日使用し、毎回90度の熱風で消毒する学校給食の食器に適しています。しかし、長い間使っていると傷や変色など少しずつ劣化していきます。そこで食器の安全性が低下するほど劣化する前に新しい食器に買い替えていただきました。以前の食器は、非常用として町の防災係で保管しています。

日	曜日	献立(牛乳は原則として毎日つきます) 太字は「かみかみメニュー」					給食に使われる食品						栄養量									
		主食	牛乳	主菜	副菜	汁物	デザート その他	血や肉になる		体の調子を整える		力や熱になる		エネルギー kcal	タンパク質 g							
								1群	2群	3群	4群	5群	6群			脂質 g	塩分 g					
1	木	ご飯	魚のごまだれがけ	ひじきとさつまいもの煮物	なすの味噌汁	ミニトマト	ホキ ひじき 油揚げ	牛乳	人参 きぬさや 小松菜 ミニトマト	なす 玉葱 えのき みょうが	ご飯 砂糖 さつまい	油 ごま	774	28.8	20.5	2.6						
2	金	コッパン	ピーマンの肉詰め焼き	ABCサラダ	イタリアンスープ	チョコ大豆クリーム	豚肉 卵 ベーコン	牛乳	人参 トマト パセリ	キャベツ きゅうり にんにく 生薑 ズッキーニ	パン パン粉 オリーブ油 油 マカロニ いんげん豆	866	32.3	35.4	3.7							
5	月	ご飯	ふりかけ豆腐の真砂揚げ	切干大根の煮物	沢煮椀	果物	豆腐 鶏肉 さつま揚げ ひじき 卵 豚肉	牛乳	大葉 人参 きぬさや	玉葱 えのき 切干大根 長葱 ごぼう 白菜 たけのこ 果物	ご飯 片栗粉 砂糖	油	816	29.7	25.1	2.7						
6	火	ジャンバラヤ	かじきのイタリア風	かぼちゃサラダ	コンソメスープ		えび 豚肉 ツナ かじき ベーコン	牛乳	人参 トマト パセリ かぼちゃ パプリカ	玉葱 ブルコン レモン コーン きゅうり キャベツ	ご飯 砂糖	油 オリーブ油 マヨネーズ	855	33.8	29.9	3.8						
7	水	塩ラーメン	鶏肉とカシューナッツの炒め物		塩ラーメンのスープ	みかん入り牛乳寒	豚肉 卵 鶏肉	牛乳	パプリカ ピーマン 人参	にんにく 生薑 玉葱 キャベツ コーン たけのこ 椎茸 もやし 長葱 みかん	麵 砂糖 油 カシューナッツ ごま油	877	31.3	27.3	4.7							
8	木	ご飯	歯の日(8がつく日) 鰯の素揚げ	じゃが芋のごま味噌和え	けんちん汁	果物	鰯 豆腐 油揚げ	牛乳	人参 ほうれん草	もやし ごぼう 大根 果物	ご飯 油 ごま 里芋 じゃが芋	808	29.5	24.5	2.5							
9	金	コッパン	なすとズッキーニのチーズ焼き	寒天サラダ	かぼちゃポタージュ		豚肉 生クリーム	牛乳	トマト パセリ 寒天	にんにく 玉葱 ズッキーニ キャベツ なす きゅうり レタス	パン マカロニ バター ごま油	851	32.5	30.7	2.6							
12	月	ひじきご飯	十五夜献立 鯖の塩焼き	お浸し	里芋汁	ずんだ団子	油揚げ 竹輪 鯖	牛乳	人参 ほうれん草 枝豆	椎茸 大根 ごぼう 長葱 舞茸 キャベツ しめじ もやし	ご飯 油 ごま こんにゃく 里芋 砂糖 団子	824	36.3	20.9	3.6							
13	火	ご飯	竹輪の蒲焼	お好み焼き風サラダ	かき玉汁		竹輪 ツナ 卵 鯉節 豆腐	牛乳	ほうれん草 人参	キャベツ きゅうり コーン みつば 玉葱 椎茸	ご飯 油 ごま 片栗粉 水飴 砂糖 マヨネーズ	807	27.8	26.2	3.3							
14	水	きしめん		もやしのツナ和え	きしめん汁	かぼちゃ蒸しパン	鶏肉 かまぼこ 油揚げ ツナ 卵	牛乳	人参 ほうれん草 かぼちゃ	椎茸 玉葱 白菜 長葱 もやし	麵 砂糖 バター アーモンド 小麦粉	941	32.2	29.4	5.3							
15	木	ご飯	メンチカツ	ごまサラダ	豆腐のすまし汁	果物	豚肉 鶏肉 卵 豆腐	牛乳	人参 ほうれん草	玉葱 大根 レタス しめじ 水菜 キャベツ 生薑 果物	ご飯 油 ごま パン粉 小麦粉	897	34.4	30.7	2.6							
16	金	白 鈴 祭																				
17	土	2色おはぎ	お彼岸献立	白 鈴 祭											秋刀魚	牛乳	人参	キャベツ	おはぎ	えごま	853	

20	火		秋刀魚の塩焼き	こぶづけ	豚汁		きなこ 豚肉 豆腐 油揚げ	昆布		きゅうり 長葱 大根 玉葱 ごぼう 白菜	じゃが芋 こんにゃく 砂糖		34.3 g 27.7 g 3.1 g
21	水		ツナソース	きのこサラダ チーズポテト		果物	ツナ ハム	牛乳 チーズ	人参 ピーマン	玉葱 コーン えのき しめじ 果物 キャベツ	麵 砂糖 じゃが芋	油	876 kcal 30.3 g 25.1 g 4 g
22	木		豆腐 ハンバーグ	はりはり漬け	吉野汁		豆腐 豚肉 油揚げ 卵 竹輪	牛乳 ひじき わかめ	小松菜 ほうれん草	玉葱 白菜 ごぼう 切干大根 大根 長葱 もやし	ご飯 片栗粉 パン粉 砂糖 こんにゃく じゃが芋	ごま	767 kcal 30.4 g 21.3 g 2.6 g
26	月		ドライカレー	じゃが芋と 凍り豆腐の マリネ		果物	豚肉 凍り豆腐	牛乳	パセリ 人参	玉葱 生姜 セルリー ブルーネ きゅうり 果物	ご飯 じゃが芋 小麦粉	油	921 kcal 30.3 g 31.8 g 1.8 g
27	火		五目卵	ひじきの サラダ	なめこ汁		豚肉 卵 ツナ	牛乳 ひじき わかめ	人参	たけのこ きくらげ なめこ キャベツ 水菜 きゅうり 長葱	ご飯 砂糖 マヨネーズ	油	758 kcal 27.7 g 26.0 g 2.7 g
28	水		きつねうどん きつね	歯の日(8がつく日) 芋かりんとう あちゃら漬け	きつね うどんの汁	果物	油揚げ 豚肉 大豆	牛乳 いりこ	人参 小松菜	椎茸 玉葱 白菜 大根 きゅうり 生姜 果物	麵 黒砂糖 さつま芋	油 ごま	880 kcal 29 g 23.6 g 5.1 g
29	木		かぼちゃ コロッケ	梅ドレサラダ	きのこ 春雨の スープ		豚肉 卵 いか 豆腐	牛乳 わかめ	かぼちゃ 人参 チンゲン菜	玉葱 エリンギ 長葱 きくらげ きゅうり 大根 しめじ キャベツ	ご飯 小麦粉 パン粉 春雨	油 ごま	878 kcal 22.7 g 29.2 g 3.3 g
30	金		黒糖パン	蒸し鮭の タルタル ソース添え	コーンと わかめの サラダ	ミネスト ローネ	鮭 卵 ベーコン	牛乳 わかめ ヨーグルト	トマト パセリ	にんにく コーン きゅうり キャベツ 玉葱 セルリー	パン じゃが芋 マカロニ	油 マヨネーズ	923 kcal 38.7 g 32.1 g 3.8 g

献立は都合により変更することがあります。

中学生の栄養量目標値は

エネルギー850kcal、たんぱく質19～35.0g、脂質23.6～28.3g、塩分は3.0g以下です。

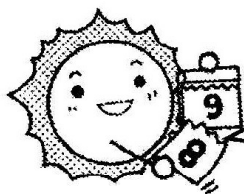
9月の平均栄養価は

エネルギー851Kcal、たんぱく質31.2g、脂質27.2g、塩分3.4gです。

イラストなど出典
少年写真新聞社

朝の光を浴びて早起しましょう

すっきりと目を覚ますために有効なものは朝の光です。目が覚めたらカーテンを開けて、朝の光を浴びるようにしましょう。朝早く起きようになれば、自然と夜は早く眠るようになります。さらに、すっきりと目が覚めることで朝ごはんをしっかり食べられるようになります。



しばらく続けると、
日ごとに早起きが
できるようになり
ます。

