



# 令和6年 学校給食9月分予定献立表

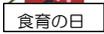


知多市立八幡給食センター

中学校

日	曜	献立名	主な材料とその働き						エネルギー (kcal)
			赤 体を作る		緑 体の調子を整える		黄 体を動かすエネルギーになる		
			1群 魚・肉・卵・大豆・大豆製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物・きのこ	5群 米・パン・めん・いも・砂糖	6群 油脂・種実	
3	火	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		752
		春巻き	豚肉		にんじん にら	キャベツ もやし エリンギ	小麦粉 でんぷん	油 ごま油 大豆油	
		ピビンバ	豚肉		にんじん 小松菜	にんにく もやし	砂糖	ごま油	29.7
		ピリカラ汁	鶏肉 いか 豆腐		にんじん ねぎ	玉ねぎ 白菜キムチ ねぎ	じゃがいも	ごま油	
4	水	白飯 牛乳		牛乳			米		748
		いわしの生姜煮	いわし			しょうが	砂糖 でんぷん		
		野菜とツナのあえもの	ツナ		小松菜 にんじん	キャベツ	砂糖		29.3
		呉汁	大豆 豆乳 豚肉 油揚げ みそ		にんじん ねぎ	ごぼう 大根 ねぎ			
5	木	白飯 牛乳		牛乳			米		788
		和風コロッケ			にんじん	れんこん	パン粉 小麦粉 米粉 じゃがいも	油 大豆油	
		豚肉のすき焼き風煮	豚肉 かまぼこ 豆腐		にんじん ねぎ	こんにゃく 玉ねぎ ねぎ	砂糖	油	28.0
		野菜ときこのごまあえ			小松菜 にんじん	エリンギ	砂糖	ごま	
6	金	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		769
		焼きぎょうざ 3個	豚肉		にら	キャベツ 玉ねぎ	小麦粉 パン粉 でんぷん		
		なす入りマーボー豆腐	豆腐 豚肉 みそ		にんじん ねぎ	なす 玉ねぎ しょうが にんにく ねぎ	砂糖 でんぷん	油 ごま油	29.2
		巨峰 2個				巨峰			
9	月	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		780
		米粉のカレーライス	豚肉	脱脂粉乳	にんじん	玉ねぎ グリンピース	じゃがいも	油	
		ハンバーグの和風ソースかけ	鶏肉 豚肉			玉ねぎ	砂糖 でんぷん	大豆油	29.0
		福神漬け			しそ	大根 かり なす れんこん きゅうり しょうが なたまめ	砂糖		
10	火	白飯 牛乳		牛乳			米		842
		さばの塩焼き	さば						
		肉じゃが	豚肉 さつまあげ		にんじん	玉ねぎ グリンピース こんにゃく	じゃがいも 砂糖	油	33.8
		冷凍みかん				みかん			
11	水	白飯 牛乳		牛乳			米		759
		キャベツ入りメンチカツ	牛肉 豚肉			キャベツ 玉ねぎ	パン粉 小麦粉 でんぷん	大豆油 油	
		ひじきと大豆の炒め煮	大豆 鶏肉	ひじき	にんじん さやいんげん		砂糖	油	30.3
		かきたま汁	卵 豆腐 かまぼこ		にんじん ねぎ	玉ねぎ 干しいたけ ねぎ	でんぷん		
12	木	白飯 牛乳		牛乳			米		746
		ごぼう入りつくね 3個	鶏肉			玉ねぎ ごぼう	砂糖 でんぷん		
		生揚げのうま煮	生揚げ 鶏肉		にんじん	玉ねぎ たけのこ しょうが グリンピース 干しいたけ	砂糖 でんぷん		35.6
		きゅうりのしそひじきあえ		ひじき	にんじん	きゅうり			
13	金	ミルクロールパン 牛乳		牛乳			パン		837
		焼きウインナー 2本	ウインナー						
		チンゲンサイのクリームスープ	鶏肉	牛乳 脱脂粉乳 生クリーム	にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ コーン	じゃがいも 小麦粉	バター 油	31.6
		フルーツポンチ				パイナップル もも			
17	火	白飯 牛乳		牛乳			米		834
		里芋コロッケ	鶏肉				さといも 砂糖 小麦粉 パン粉	油	
		小松菜のごまあえ			小松菜	もやし	砂糖	ごま	28.7
		なすのみそ汁	豚肉 豆腐 油揚げ みそ	わかめ	ねぎ にんじん	なす 玉ねぎ ねぎ			
		月見団子					米粉 砂糖 でんぷん		
18	水	ソフトめん 牛乳		牛乳			ソフトめん		754
		和風かけ汁	鶏肉 かまぼこ 油揚げ		にんじん ねぎ	干しいたけ ねぎ			
		厚焼き卵	卵				砂糖 でんぷん	大豆油	35.2
		エリンギと青菜のあえもの			小松菜	エリンギ はくさい	砂糖		

★ 次のページへ続きます

日 曜	献立名	主な材料とその働き						エネルギー (kcal)
		赤 体を作る		緑 体の調子を整える		黄 体を動かすエネルギーになる		
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		魚・肉・卵・大豆・大豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	米・パン・めん・いも・砂糖	油脂・種実	たんぱく質 (g)
19 木	白飯 牛乳		牛乳			米		729
	さばの銀紙焼き	さば みそ				砂糖 米粉		
	もやしといんげんのツナあえ	ツナ		さやいんげん	もやし コーン	砂糖		34.9
	とうがん汁	鶏肉 油揚げ		にんじん ねぎ	とうがん はくさい 干しいたけ ねぎ	でんぷん		
20 金	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		742
	しゅうまい 3個	豚肉			玉ねぎ しょうが	小麦粉 パン粉 でんぷん		
	切り干し大根の中華サラダ	ツナ		にんじん	切り干しだいこん きゅうり	砂糖	ごま ごま油	34.2
	八宝湯	豚肉 いか えび		にんじん ねぎ	たけのこ はくさい 干しいたけ ねぎ	砂糖 でんぷん	油	
24 火	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		791
	ハヤシライス	豚肉		にんじん トマト	玉ねぎ グリンピース エリンギ	じゃがいも 小麦粉 砂糖	油 バター	
	チキンハムステーキ	鶏肉 豚肉						29.1
	豆まめサラダ	大豆			キャベツ えだまめ きゅうり		ドレッシング	
25 水	白飯 牛乳		牛乳			米		750
	たらフライのレモンソースかけ	たら			レモン果汁	パン粉 小麦粉 でんぷん 砂糖	油	
	キャベツの赤しそあえ			しそ	キャベツ			28.9
	沢煮わん	豚肉 豆腐 油揚げ		にんじん ねぎ	ごぼう 干しいたけ こんにゃく ねぎ	でんぷん		
26 木	白飯 牛乳		牛乳			米		740
	けんちんしのだの肉みそかけ	豆腐 油揚げ たら みそ 豚肉	ひじき	にんじん	しょうが	砂糖 でんぷん		
	親子煮	卵 鶏肉 かまぼこ		にんじん ねぎ	玉ねぎ 干しいたけ ねぎ	砂糖 でんぷん		30.5
	オレンジ				オレンジ			
27 金	ミルクロールパン 牛乳		牛乳			パン		743
	鶏肉のハーブ焼き	鶏肉						33.6
	ごぼうサラダ	ツナ			ごぼう キャベツ コーン		ドレッシング	
	ミネストローネ	ベーコン		にんじん トマト パセリ	玉ねぎ	じゃがいも		
30 月	白飯 牛乳		牛乳			米		748
	ささみ大葉梅フライ	鶏肉		しそ	梅	パン粉 小麦粉	油	
	野菜のおかかあえ	かつおぶし		小松菜	はくさい	砂糖		30.9
	さつま汁	豚肉 豆腐 みそ		にんじん ねぎ	ごぼう ねぎ	さつまいも		

※都合により献立を変更することがあります。※調味料やだし等については記載していません。

## 生活リズムをととのえる 早起き・早寝・朝ごはん

子どもたちの健やかな成長のためには、規則正しい生活習慣が必要です。この生活習慣が乱れると、学習意欲や体力、気力の低下などにつながると指摘されています。

早起き、早寝、そして朝ごはんの習慣をしっかりと身につけましょう。

### 早起き



朝の光を感じると覚醒を促す脳内物質のセロトニンが分泌され、日中に活動しやすくなります。

### 早寝



睡眠は、疲れを取ったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとりましょう。

### 朝ごはん



夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中は、元気に活動するために、朝食をとりましょう。

### 今月の愛知県産の食材



## 朝の光にはパワーがある!? 朝の光を浴びよう

人が持つ体内時計と1日24時間の周期にはずれがあります。これを調節するには朝の光を浴びることが大切です。

体内時計を正常に機能させるためにも、まずは、早起きをしてカーテンを開けて、朝の光を浴びるようにしましょう。

