



# 9月 予定献立表

## 今日の給食目標



令和4年度 下諏訪中学校

日	曜日	こ ん だ て		血や肉になるもの		体の調子をととえるもの		熱や力になるもの		1日平均たんぱく質 脂質 食塩相当量	
		主食	牛乳	おかず	1群	2群	3群	4群	5群		6群
1	木	ソフトラーメン	☆	ツナマヨむしパン 切干大根のサラダ キムチラーメンスープ	鶏卵 ツナ 豚肉	牛乳	にんじん にら	たまねぎ 切干しい こん きゅうり 大根 キャベツ に んにく しょうが も	中華麵 薄力粉 砂糖	こめ油	791kcal 27.2g 25% 2.6g
2	金	ごはん	☆	手作りぎょうざ 中華風サラダ 豆腐の中華スープ	豚ひき肉 かまぼこ 鶏肉 豆腐	牛乳	にら にんじん チンゲンサ イ	キャベツ 長ねぎ きゅうり たまねぎ しめじ	米 麦 餃子の皮 春雨 砂糖	ごま油 こめ油	703kcal 25.9g 27% 1.7g
5	月	ごはん	☆	魚のコロコロ揚げ こんぶあえ 豆腐汁	ホキ 豆腐	牛乳 塩昆布 わかめ	にんじん	キャベツ きゅうり はくさい レッドキャ ベツ えのきたけ たまねぎ 長ねぎ	米 麦 でんぶん 砂糖	こめ油 ごま	664kcal 28g 24% 2g
6	火	コッペパン	☆	チリコンカン フレンチサラダ レタスとベーコンのスープ	豚ひき肉 大豆 ベーコン	牛乳	にんじん	にんにく たまねぎ セロリ キャベツ きゅうり レタス もやし	パン 砂糖	こめ油	720kcal 30.3g 35% 3.5g
7	水	ごはん	☆	厚あげの辛味肉みそがけ キャベツのじやこ和え 沢煮椀	生揚げ 鶏ひき肉 豚肉	牛乳 しらす干し	にんじん みずな	しょうが 長ねぎ キャベツ きゅうり 大根 ごぼう たけの こ えのきたけ	米 麦 砂糖 でんぶん	こめ油 ごま油	713kcal 31.2g 32% 2.1g
8	木	うどん	☆	ちくわのいそべ揚げ 浅漬け カレー南蛮汁	竹輪 鶏卵 鶏肉 油揚げ	牛乳 のり	にんじん	はくさい キャベツ きゅうり 梅干ししよ うが しめじ たま ねぎ 長ねぎ	うどん 薄力粉 でんぶん	こめ油	721kcal 30.2g 25% 2.9g
9	金	ごはん	☆	さばのみそ煮 菊花あえ さつま汁	さば かまぼこ 鶏肉	牛乳	にんじん	しょうが 菊のり はくさい キャベツ えのきたけ ごぼう 大根 長ねぎ	米 麦 砂糖 こんにやく さつまいも	こめ油	725kcal 30.8g 26% 2.8g
12	月	ごはん	☆	魚の西京焼き 枝豆サラダ いものこ汁 お月見ゼリー	あじ 竹輪	牛乳 わかめ 寒天	にんじん	えだまめ キャベツ きゅうり ごぼう し めじ 長ねぎ ぶどう ジュース	米 麦 砂糖 里芋 こんにやく	ごま油 こめ油	688kcal 30.6g 22% 2.8g
13	火	コッペパン	☆	チキンのフレーク焼き キャベツのサラダ パンプキンポターージュ	鶏肉	牛乳 ヨーグルト 粉チーズ	かぼちゃ パセリ	レッドキャベツ キャ ベツ きゅうり ホールコーン たまね ぎ	パン パン粉 薄力粉	こめ油 バター	846kcal 33.3g 37% 3.1g
14	水	ごはん	☆	チンジャオロース 小魚フライビーンズ ワンタンスープ	豚肉 凍り豆腐 大豆	牛乳 しらす干し	ピーマン にんじん チンゲンサ イ	たけのこ しいたけ しょうが たまねぎ しいたけ もやし	米 麦 で んぶん 砂糖 はちみつ 水 あめ ワンタ ン皮	ごま油 こめ油 ごま	791kcal 33.5g 30% 2.7g
15	木	ソフト麺	☆	おからのケーキ ひじきのサラダ ミートソース	鶏卵 おから ツナ 豚ひき肉	牛乳 ひじき	にんじん トマト缶	きゅうり キャベツ しょうが にんにく たまねぎ えのきた け	ソフト麺 砂糖 薄力粉	バター こめ油	863kcal 31.4g 26% 2.2g
16	金	わかめご はん	☆	五目卵焼き 磯香サラダ 凍み豆腐のみそ汁	鶏卵 ツナ 凍り豆腐	牛乳 わかめ しらす干し のり	にんじん	しいたけ えだまめ もやし キャベツ きゅうり たまねぎ はくさい 長ねぎ	米 麦 砂糖 ようかん	ごま	793kcal 28.9g 26% 2.5g
20	火	コッペパン	☆	豆腐入りハンバーグ黒ゴマソース 海そうサラダ カレー風味のABCスープ	豚ひき肉 鶏ひき肉 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん パセリ	たまねぎ えのきた け キャベツ きゅ うり にんにく セ ロリ しめじ	パン パン粉 砂糖 マカロニ	ごま油 ごま こめ油	730kcal 31.7g 32% 3.5g
21	水	ごはん	☆	かつおとごぼうのうま煮 ごま酢あえ 秋のかおり汁	かつお かまぼこ 鶏ひき肉	牛乳	にんじん かぼちゃ	ごぼう きゅうり は くさい キャベツ たまねぎ 大根 しめじ	米 麦 でん ぶん こんにやく 砂糖 じゃが いも	こめ油 ごま ごま油	728kcal 32g 24% 2.7g
22	木	ソフト ラーメン	☆	こんこんスコーン キャベツのナムル しょうゆラーメン	ベーコン 豚肉 なると	牛乳 チーズ	にんじん	コーン キャベツ きゅうり しょうが たまねぎ もやし 長ねぎ めんま キャベツ きゅうり	中華麵 強力粉 薄力粉 上白糖	バター ごま油 ごま こめ油	808kcal 27.3g 29% 2.7g
26	月	ごはん	☆	魚のピリ辛焼き わかめとちくわのサラダ 豚汁	メルーサ 竹輪 豚肉 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん	えだまめ 大根 た まねぎ ごぼう 長 ねぎ	米 麦 砂糖 じゃがいも こんにやく	こめ油 ごま	666kcal 32.7g 22% 2.4g
27	火	コッペパン	☆	とり肉のカレーマヨ焼き イタリアンサラダ コンソメスープ	鶏肉 ウインナー ソーセージ	牛乳 わかめ	赤ピーマン にんじん パセリ	きゅうり キャベツ コーン しめじ たま ねぎ セロリ	コッペパン じゃがいも	こめ油	750kcal 31.1g 39% 3.3g
28	水	ごはん	☆	凍り豆腐のたまごとじ ごまネーズサラダ けんちん汁	鶏肉 ツナ なると 凍り豆腐 卵 豆腐	牛乳	小松菜 にんじん	たまねぎ キャベツ もやし きゅうり 大 根 ごぼう 長ねぎ	米 麦 砂糖	ごま こめ油	715kcal 27.9g 32% 2.6g
29	木	うどん	☆	大学トリオ えのき白菜のツナあえ 肉うどん汁	ツナ 豚肉	牛乳	かぼちゃ にんじん	えのきたけ はくさ い たまねぎ 長ね ぎ しいたけ	うどん じゃがいも さつまいも 砂糖	ごま	701kcal 25.7g 20% 2.2g

2年職業体験

重層の節句献立

お月見献立

郷土食献立

塩羊羹

献立は都合により変更になることがあります。

# 9月

## 食育だより

下諏訪中学校給食室

夏休みが終わりましたが、まだまだ暑い日が続いています。生活リズムが乱れていると、体調をくずしてしまうこともあります。「早起き・早寝・朝ごはん」でしっかり生活をととのえて、元気に残暑を乗り切りましょう。

### 生活リズムをととのえよう

私たちの体内時計は、朝起きて日光を浴びたり、きちんと朝食を食べたりすることで、24時間に調整されるといわれます。朝食を毎日食べる人は体力・学力が高いというデータもあります。また、睡眠には、脳や体を成長させる働きがあるので、早寝をして、十分な睡眠時間をとるようにします。元気に毎日を送るためには、早起き・早寝をして、朝ごはんをきちんと食べることが大切です。

### ＜生活リズムをととのえるために＞

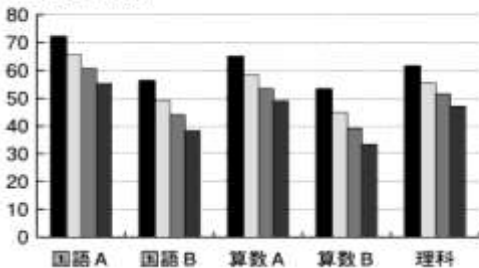
- 毎日、朝ごはんを食べる。
- 早起きをして、朝の光を浴びる。
- 毎日、ほぼ決まった時間に起きる。
- 1日3食を、決まった時間に食べる。
- 日中は、できるだけたくさんの光を浴びる。
- 夜は、あまり明るい光を浴びないようにする。
- 寝る前までテレビを見ていたり、パソコンや携帯電話、スマホなどを使用したりしないようにする。
- 寝る時は、部屋を真っ暗にして眠る。

### Data 見える食育 ▶▶▶ 朝ごはんと学力の関係は？

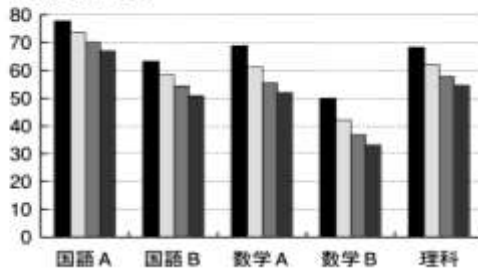
#### 朝食摂取と学力調査の正答率の関係

■ 毎日食べている □ どちらかという食べている ▨ あまり食べていない ■ 全く食べていない

【小学校】  
平均正答率(%)



【中学校】  
平均正答率(%)



「朝ごはんを毎日食べる」と答えた人の方が、学力調査の正答率が高い傾向にあります。朝ごはんは、体を目覚めさせる大切な食事です。しっかり朝ごはんを食べる習慣を身につけましょう。

出典：文部科学省「平成30年度 全国学力・学習状況調査」

### 9月1日は「防災の日」



災害はいつ起こるかわかりません。災害に備えて食料を備蓄していますか？最近では、家庭での食料品や生活必需品の備蓄について、日常使用しているものを日頃から少し多めに備え、使用したら買い足すことで災害時に役立てようとする「ローリングストック法」の考え方（日常備蓄）が提唱されています。この機会に家族で備蓄について話し合い、災害に備えましょう。