



9月分給食献立予定表



H30年度9月 相馬市立向陽中学校

日付	主食	献立名	エネルギー(kcal) タンパク(g) 脂質(g) 塩分(g)	主な材料名						
				血や肉になる		体の調子をととのえる		力や熱のもとになる		
3(月)	ごはん	牛乳 青椒肉絲 中華スープ 桃ゼリー	776 22.1 27.0 2.6	牛乳 豚肉 豆腐	たけのこ 生姜 パプリカ しいたけ	にんにく ピーマン にんじん ねぎ	たけのこ もやし	給食精米 サラダ油 ゼリー	強化米 ごま油	
4(火)	コッペパン	牛乳 カレーヌードルスープ トマトと小女子サラダ 桃ジャム	784 28.6 23.8 3.4	ウインナー 牛乳 小女子	にんじん キャベツ きゅうり きょうな	たまねぎ トマト レタス		コッペパン じゃがいも ドレッシング	マカロニ カレールー ももジャム	
5(水) 相双駅伝大会 お弁当日										
6(木)	ソフト麺	お月見献立(9/24十五夜) 牛乳 なめこうどん わさびマヨ和え ごまだんご	893 36.7 23.7 4.6	なると かつお節 鶏肉	油揚げ 牛乳	なめこ にんじん ねぎ もやし	小松菜 ごぼう キャベツ たまねぎ	マヨネーズ すりごま ソフト麺	白玉だんご 砂糖	
7(金)	ごはん	牛乳 サバのカレーてりやき ごまドレッシング和え なすのみそ汁	798 34.2 25.2 2.6	ハム さば 味噌	牛乳 油揚げ かつお節	きゅうり もやし にんにく たまねぎ	キャベツ にんじん なす	給食精米 ドレッシング カレー粉	強化米 じゃがいも	
10(月)	麦ごはん	牛乳 ポークカレー 福神漬 シーザーサラダ	849 26.6 26.5 2.9	豚肉 牛乳	チーズ ベーコン	たまねぎ にんにく グリーンピース 福神漬	にんじん 生姜 きゅうり レタス	野菜 コーン チャツネ	給食精米 大麦 サラダ油 ドレッシング	強化米 じゃがいも カレールー
11(火)	ピザトースト	牛乳 チキンサラダ わかめスープ ソフール	758 35.9 28.4 3.5	ベーコン チーズ 鶏肉 ソフール	ウインナー 牛乳 わかめ うずら卵	ピーマン たまねぎ コーン パセリ粉 きゅうり	ねぎ もやし	食パン ドレッシング	サラダ油 いりごま	
12(水)	ツナごはん	鉄分UP献立 牛乳 スタミナ和え けんちん汁	780 29.6 22.2 2.8	ツナ 焼竹輪 凍豆腐 かつお節	牛乳 油揚げ 味噌	枝豆 ほうれんそう コーン 大根 ごぼう	にんじん キャベツ にんにく たまねぎ	給食精米 砂糖 すり胡麻 じゃがいも	強化米 いりごま サラダ油 こんにやく	
13(木)	中華麺	牛乳 ジャージャーめん 海藻サラダ 梨	801 34.6 23.9 3.0	豚肉 牛乳	味噌 海藻サラダ	生姜 にんじん たまねぎ たけのこ きゅうり	にんにく もやし コーン なし	中華めん 砂糖 片栗粉 ドレッシング	サラダ油 ごま油 いりごま	
14(金)	ごはん	牛乳 豚肉の生姜焼 コールスローサラダ きのこ汁	804 33.5 27.5 2.9	牛乳 油揚げ かつお節	豚肉 味噌	生姜 キャベツ レーズン ごぼう	にんじん コーン 大根 しいたけ	ねぎ しめじ	給食精米 ドレッシング	強化米 じゃがいも
18(火)	ロールパン	牛乳 フライドチキン風 ジャム チョレギサラダ 野菜スープ	778 32.5 27.4 4.1	牛乳 海藻サラダ ベーコン	鶏肉 韓国のリ	にんにく にんじん キャベツ セロリー	生姜	ロールパン サラダ油 いりごま 毒&マARGリン	片栗粉 ドレッシング じゃがいも	
19(水) 2年生職場体験 お弁当日(3年生は自分でつくるお弁当の日)										
20(木) 2年生職場体験 お弁当日										
21(金)	ごはん	牛乳 酢鶏 中華サラダ	815 33.7 23.5 1.9	鶏肉 牛乳 卵	うずら卵 ハム	生姜 にんじん ピーマン キャベツ きゅうり	たまねぎ たけのこ しいたけ たまねぎ	給食精米 強化米 片栗粉 砂糖	春雨 清酒 サラダ油 ごま油	
25(火)	食パン	カルシウムUP献立 牛乳 セルフハムチーズサンド 南瓜チャウダー グリーンサラダ	831 35.6 31.5 3.4	ハム 牛乳 ツナ	チーズ 鶏肉	かぼちゃ マッシュルーム コーン グリーンピース レタス きゅうり	にんじん たまねぎ 水菜	食パン オリーブ油 白ワイン ペンチメル	サラダ油	
26(水)	ゆかりごはん	日本型食生活の日 牛乳 さんまの塩焼き いんげんの炒煮 玉ねぎのみそ汁	803 32.3 25.3 3.5	牛乳 薩摩揚げ 味噌	さんま 豆腐 かつお節	うめゆかり にんじん しいたけ もやし たまねぎ	いんげん しいたけ たまねぎ	給食精米 こんにやく 砂糖 じゃがいも	強化米 大麦	
27(木)	中華麺	牛乳 スパゲティミートソース ビーンズサラダ	872 36.5 22.1 4.0	豚肉 牛乳 わかめ	チーズ ひよこ豆	たまねぎ にんにく グリーンピース マッシュルーム	にんじん 生姜 セロリー トマト	レタス きゅうり 枝豆 コーン	中華麺 ワイン ドレッシング	バター いりごま
28(金)	ごはん	牛乳 豚キムチ丼 あさ漬け 豆腐のみそ汁	776 30.8 21.1 3.4	豚肉 昆布 豆腐 味噌	牛乳 わかめ かつお節	生姜 ねぎ にら にんじん	にんにく キャベツ きゅうり	給食精米 強化米 いりごま 砂糖	大麦 ごま油 じゃがいも	

学校給食摂取基準	820	エネルギー(kcal)	月平均栄養価	800
	30.0	タンパク(g)		31.8
	25.0	脂質(g)		25.0
	3.0	塩分(g)		3.1

*学校給食栄養基準とは、文部科学省が定めた生徒1人1食当たりに必要な栄養摂取基準です。

myお弁当日に向けて…まずはキッチンに向かう～！！

夏休みのお弁当作りに続き、自分でお弁当を作る日があります。今回はそれに向けてアドバイス！！

<事前準備編>

1. おかずを決めよう…卵焼き？ウインナー？焼肉？和えもの？…
2. 材料をそろえよう…卵、ウインナー、ピーマン、なす…
3. 作り方を確認しよう…野菜の切り方、調味料、調理器具は？
4. 何時に起きるか、家族と相談しよう
5. 最後に、野菜やウインナーなどは事前に切っておくと、朝早くに作れます。また、お弁当に使う材料をお盆やかごに、まとめて冷蔵庫に入ると、すぐに取り出し時間短縮になります。

保護者様へ、忙しい朝とは存じますがご協力のほどよろしくお願いたします。

<お弁当作りの5か条>

1. 作る前に、しっかり手洗い…料理の基本清潔に！！
2. 主食：主菜：副菜＝3：1：1…バランスが大切
3. しっかり加熱…まだまだ暑い、食中毒予防は大切
4. おかずが動かないように、すき間なくいっぱい詰めよう
5. 好きなものを入れよう…午後のやる気UPに関わります

