

2023年 9月 予定献立表

市川市立第六中学校

日 (曜)	献立	食品群						栄養価
		1群 筋肉や血液をつくる	2群 骨や歯をつくる	3群 皮膚や粘膜を健康に保つ	4群 病気の抵抗力を高める	5群 体を動かすエネルギー源	6群 効率の良いエネルギー源	
4 (月)	飲み物	牛乳	牛乳					I補 ^キ - 691kcal
	主食	ツナピラフ	とり ツナ	にんじん	たまねぎ コーン グリーンピース	米	オリーブ油 なたね油	タ ^ハ ク 23.3g 脂質 18.0g
	副菜	野菜チップ		にんじん いんげん	ごぼう れんこん	さつまいも	なたね油	塩分 2.9g
	汁物	わかめスープ	とり	わかめ	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ えのきたけ	マロニー	
	デザート	オレンジゼリー		エースアガー	オレンジジュース	さとう		給食開始
5 (火)	飲み物	牛乳	牛乳					I補 ^キ - 883kcal
	主食	ご飯				米		タ ^ハ ク 38.7g
	主菜	とりの唐揚げ	とり		しょうが	でん ^{ぶん}	なたね油	脂質 30.4g
	副菜	肉じゃが	ぶた かつおぶし	にんじん きぬさや	たまねぎ しいたけ	じゃがいも しらたき さとう	なたね油	塩分 2.0g
	デザート	冷凍みかん	かつおぶし		きゅうり しょうが			
6 (水)	飲み物	牛乳	牛乳					I補 ^キ - 711kcal
	主食	麦ご飯				米 麦		タ ^ハ ク 26.3g
	主菜	マーボーナス丼(具)	ぶた だいす とうふ	にんじん いら	なす にんにく しょうが ねぎ しいたけ	さとう ぐず粉	なたね油 ごま油	脂質 23.0g
	副菜	春雨サラダ		にんじん	きゅうり もやし	はるさめ さとう	なたね油 ごま油	塩分 2.7g
	デザート	市川のなし			なし			
7 (木)	飲み物	牛乳	牛乳					I補 ^キ - 817kcal
	主食	麦ご飯				米 麦		タ ^ハ ク 30.1g
	主菜	夏野菜カレー	ツナ ぶた だいす	ヨーグルト チーズ	にんじん かぼちゃ ピーマン	玉ねぎ にんにく しょうが スキニナす	じゃがいも	なたね油
	副菜	キャベツとコーンのソテー	ベーコン	こまつな	キャベツ しめじ コーン		オリーブ油	脂質 29.5g 塩分 3.4g
	デザート	ぶどう			ぶどう			
8 (金)	飲み物	牛乳	牛乳					I補 ^キ - 794kcal
	主食	麦ご飯				米 麦		タ ^ハ ク 33.7g
	主菜	豚丼(具)	ぶた		たまねぎ ねぎ	しらたき さとう	なたね油	脂質 18.6g
	汁物	菊花入りすまし汁	とり 豆腐 かつお節	こん ^ぶ わかめ	小松菜 にんじん	えのき ごぼう きく		塩分 2.4g
	デザート	フルーツ白玉			みかん パイン もも ハナナ	しらたま さとう		重陽の節句献立
11 (月)	飲み物	牛乳	牛乳					I補 ^キ - 712kcal
	主食	ご飯				米		タ ^ハ ク 31.5g
	主菜	かじょう豆腐	ぶた 生あげ	にんじん 小松菜	しょうが しいたけ 玉ねぎ たけのこ はくさい	さとう ぐず粉	なたね油 ごま油	脂質 23.9g
	副菜	もやしのオイスター炒め	ぶた	にんじん ピーマン	にんにく しょうが キャベツ 玉ねぎ もやし	こんにゃく さとう	なたね油 ごま油	塩分 1.9g
	デザート	市川のなし			なし			
12 (火)	飲み物	牛乳	牛乳					I補 ^キ - 715kcal
	主食	麦ご飯				米 麦		タ ^ハ ク 30.1g
	主菜	他人丼(具)	ぶた 卵 なるこ かつお節	みつば	たまねぎ	さとう		脂質 16.3g
	副菜	いそかあえ	のり	小松菜 にんじん	もやし えのきたけ	こんにゃく さとう		塩分 2.0g
	デザート	フルーツヨーグルト	ヨーグルト		みかん パイン もも ハナナ	さとう はちみつ		
13 (水)	飲み物	牛乳	牛乳					I補 ^キ - 745kcal
	主食	きなこあげパン	きなこ			コッパン さとう	なたね油	タ ^ハ ク 28.5g
	主菜	豆腐団子スープ	とり とう ^ふ 卵	にんじん	しょうが ねぎ はくさい しいたけ たけのこ	かたくり粉 マロニー	ごま油	脂質 27.4g
	副菜	ツナカレーポテト	ツナ		たまねぎ	じゃがいも	なたね油	塩分 2.8g
	デザート	あんにととう ^ふ		エースアガー 牛乳	みかん	さとう		定例研
14 (木)	飲み物	牛乳	牛乳					I補 ^キ - 653kcal
	主食	わかめご飯	わかめ			米 麦	ごま	タ ^ハ ク 29.9g
	主菜	タラとポテトのノリ塩あげ	たら だいす	青のり		かたくり粉 じゃがいも	なたね油	脂質 17.0g
	副菜	キャベツの味噌いため	ぶた	にんじん ピーマン	たまねぎ たけのこ キャベツ	さとう ぐず粉	なたね油 ごま油	塩分 2.1g
	デザート							
15 (金)	飲み物	牛乳	牛乳					I補 ^キ - 713kcal
	主食	梅香ひやしうどん	ツナ かつおぶし		きゅうり うめ	うどん		タ ^ハ ク 27.9g
	汁物	つゆ	かつおぶし	こん ^ぶ		さとう		脂質 15.9g
	主菜	かみかみかき揚げ	いか ちくわ だいす	くきわかめ	にんじん みつば	たまねぎ	小麦粉 かたくり粉	なたね油
	デザート	冷凍りんご			りんご			塩分 3.6g

日 (曜)	献立		食品群						栄養価
			1群 筋肉や血液をつくる	2群 骨や歯をつくる	3群 皮膚や粘膜を健康に保つ	4群 病気の抵抗力を高める	5群 体を動かすエネルギー源	6群 効率の良いエネルギー源	
19 (火)	飲み物	牛乳		牛乳					I補 ^キ - 739kcal
	主食	ご飯					こめ		タ ^ハ ク 31.4g
	主菜	五目豆腐	ぶた ほたていか とうふ		にんじん	にんにく しょうが 玉ねぎ 白菜 しいたけ たけのこ ｸﾞﾗﾝﾍﾞｰｽ	くず粉	なたね油 ごま油	脂質 25.7g
	副菜	ひじき入り春巻き	ぶた	ひじき	にんじん ビーマン	しょうが しいたけ ねぎ たけのこ	春巻き皮 春雨 さとうくず粉	なたね油 ごま油	塩分 2.4g
	デザート	ゴマ酢あえ	ツナ			もやし きゅうり	さとう	ごま	
20 (水)	飲み物	牛乳		牛乳					I補 ^キ - 762kcal
	主食	あんかけラーメン	ぶた		にんじん いんげん	にんにく しょうが 玉ねぎ 白菜 たけのこ	ラーメン ぐず粉	なたね油 ごま油	タ ^ハ ク 38.9g
	主菜	あおなのナムル		わかめ	小松菜 にんじん	もやし	さとう	ごま油 ごま	脂質 16.2g
	副菜	あおなのナムル		わかめ	小松菜 にんじん	もやし	さとう	ごま油 ごま	塩分 2.7g
	デザート	おはぎ	あんこ				もち米 米 さとう		お彼岸献立
21 (木)	飲み物	牛乳		牛乳					I補 ^キ - 756kcal
	主食	ひじきご飯	かつお節 とり 油あげ	ひじき	にんじん		米 さとう	なたね油	タ ^ハ ク 38.6g
	主菜	チーズハンバーグ	おから 豆乳 ぶた 卵	チーズ		たまねぎ	パン粉 さとう		脂質 25.1g
	汁物	けんちん汁	とり 豆腐 油あげ かつお節	こんぶ	にんじん 小松菜	ごぼう だいこん ねぎ	さといも こんにゃく	なたね油	塩分 3.2g
	デザート	冷凍パイ				パイナップル			
22 (金)	飲み物	牛乳		牛乳					I補 ^キ - 712kcal
	主食	ご飯					米		タ ^ハ ク 36.0g
	主菜	あじの南蛮漬け	あじ			たまねぎ ねぎ	かたくり粉 さとう	なたね油	脂質 21.4g
	副菜	きゅうりの土佐あえ	かつおぶし			きゅうり しょうが			塩分 2.8g
	汁物	豚汁	ぶた 豆腐 油あげ かつお節		にんじん 小松菜	だいこん ごぼう ねぎ	さといも こんにゃく	なたね油	
25 (月)	飲み物	牛乳		牛乳					I補 ^キ - 728kcal
	主食	ご飯					米		タ ^ハ ク 30.3g
	主菜	生揚げの肉味噌煮	ぶた 生あげ		にんじん いんげん	たまねぎ たけのこ しいたけ	さとう じゃがいも	なたね油	脂質 22.7g
	副菜	おかかあえ	かつおぶし		小松菜 にんじん	キャベツ			塩分 2.0g
	デザート	市川のなし				なし			
26 (火)	飲み物	牛乳		牛乳					I補 ^キ - 756kcal
	主食	ご飯					米		タ ^ハ ク 38.3g
	主菜	ひじきのふりかけ	かつおぶし	ひじき		ゆかり	さとう	ごま	脂質 24.9g
	副菜	鯖のピリ辛焼き	さば		こねぎ	しょうが	さとう		塩分 3.2g
	汁物	さつま汁	ぶた 豆腐 油あげ かつお節		にんじん 小松菜	しょうが しいたけ だいこん ねぎ	さつまいも こんにゃく	なたね油	
27 (水)	飲み物	牛乳		牛乳					I補 ^キ - 882kcal
	主食	セサミトースト					食パン さとう	マーガリン ごま	タ ^ハ ク 36.5g
	主菜	ポークビーンズ	だいず ベーコン ぶた	クリーム	にんじん トマト いんげん	にんにく たまねぎ	じゃがいも さとう	なたね油	脂質 37.5g
	副菜	わかめサラダ	ツナ	わかめ	にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ	さとう	ごま油 ごま	塩分 2.9g
	デザート	ヨーグルト		ヨーグルト					
28 (木)	飲み物	牛乳		牛乳					I補 ^キ - 725kcal
	主食	ご飯					こめ		タ ^ハ ク 34.2g
	主菜	チキチキごぼう	とり			ごぼう	かたくり粉 じゃがいも さとう	なたね油	脂質 21.2g
	副菜	ツナあえ	ツナ		小松菜 にんじん	もやし		ごま	塩分 2.2g
	汁物	かき玉汁	卵 豆腐 かつお節	わかめ こんぶ	にんじん みつば	ねぎ		でんぶ ^ん	
29 (金)	飲み物	牛乳		牛乳					I補 ^キ - 741kcal
	主食	五目ご飯	かつお節 とり 油あげ		にんじん みつば	ごぼう しいたけ	米 こんにゃく さとう	なたね油	タ ^ハ ク 27.8g
	主菜	もちごめしゅうまい	ぶた 卵			しょうが ねぎ しいたけ	もち米 かたくり粉	ごま ごま油	脂質 20.7g
	副菜	野菜の中華漬け			にんじん	きゅうり だいこん	さとう	なたね油 ごま油	塩分 2.5g
	デザート	みたらし白玉団子					しらたま さとうくず粉		十五夜献立

9月 栄養量		平均値
エネルギー	(kcal)	744
タンパク質	(g)	32.2
脂質	(g)	22.9
塩分	(g)	2.6

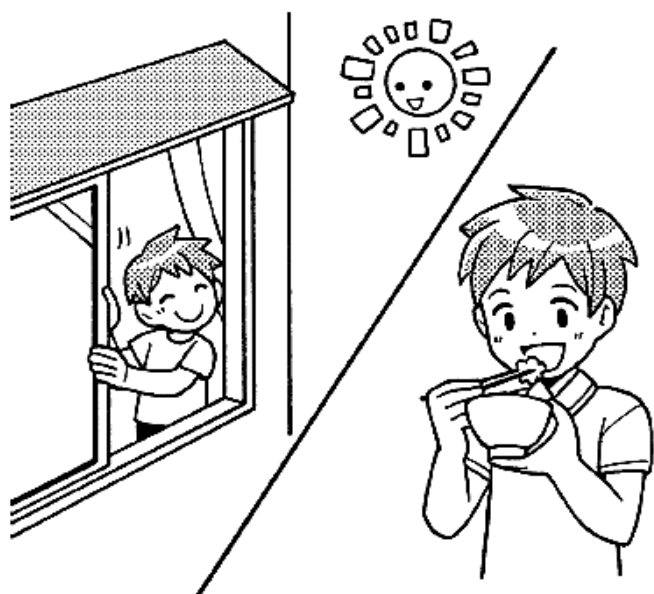


夏休みが終わりましたが、ねる前に夜食をとったり、ねぼうして朝ごはんを食べなかったりしていませんか？

生活リズムの乱れは、体調不良になったり、気力がわかなくなる原因になります。

正しい生活リズムを作るためには、早起きや早寝、決まった時間に3回食事をしっかりとることが大切です。

朝日と朝食がもたらすよい効果とは

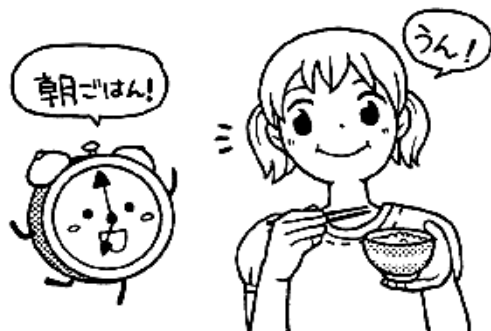


わたしたちの体には、脳と、肝臓や小腸などにそれぞれ時計遺伝子というものがあります。この時計遺伝子は、1日約25時間の周期でリズムをつくり、細胞の多くの活動を変動させています。

「朝日を浴びること」や「朝食を食べること」は、時計遺伝子を刺激し、体内のリズムを1日24時間の周期にかえることができますといわれています。体調をととのえるために、毎日、早起きをして朝日を浴び、朝食をしっかり食べましょう。

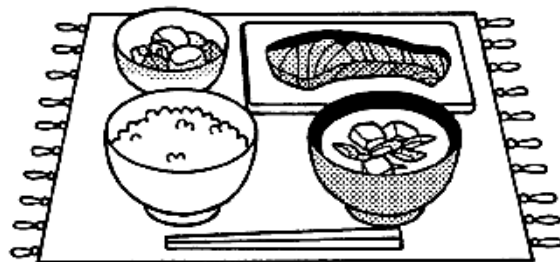
朝食で体内時計をコントロールするには

食べる時間は？



朝食は、毎日規則正しく同じ時間帯に食べましょう。同じ時間帯にくり返し食事をとることが刺激となって、内臓にある時計遺伝子を調整しています。

食べる内容は？



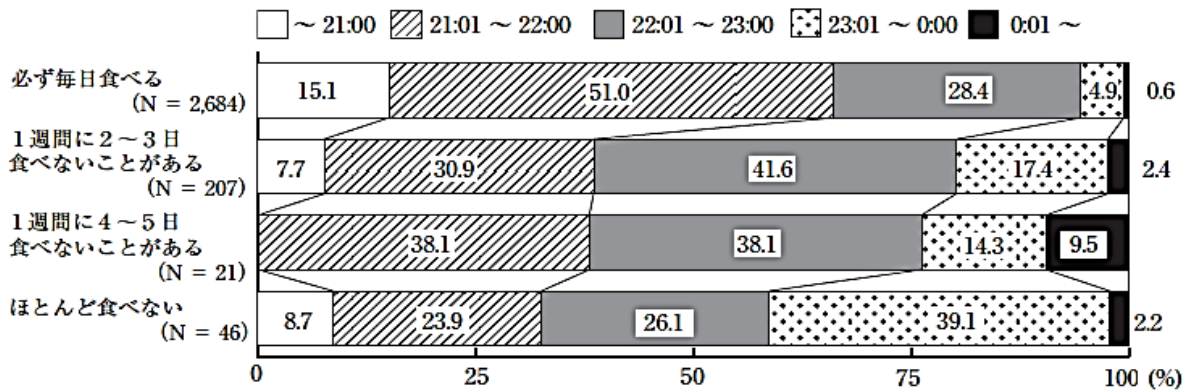
ごはんやパンなどの主食だけの朝食では栄養のバランスが偏ってしまいます。主菜、副菜、汁物などを一緒に食べてバランスのよい充実した朝食をとりましょう。



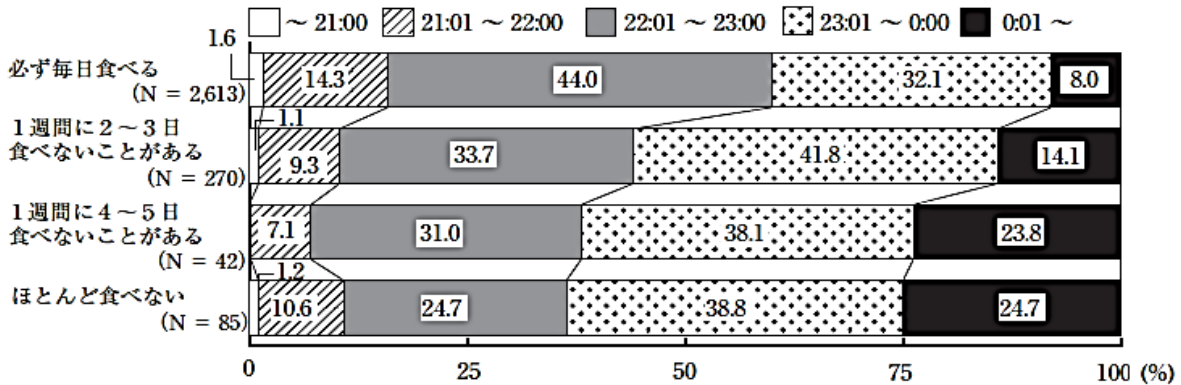
夜更かしは朝食欠食のもと

朝ごはんを必ず毎日食べると答えた人は、小学生だと21時1分から22時の間に、中学生は22時1分から23時の間に寝ている割合が高いという結果が出ています。朝食をおいしく食べられるように、寝る時間に気をつけましょう。

朝食摂取状況と就寝時刻の関係（小学校）



朝食摂取状況と就寝時刻の関係（中学校）



【学校給食で使用するお米の産地について】

学校給食で使用するお米の産地について、令和4年度11月より地産地消を進めるため、千葉県で獲れたお米を使用していますが、現在も福島県の3つのまちと交流をはかっており、お互いのまちのつながりを深めるため、東日本大震災にちなんだ3月と、市川の梨が最盛期になり食材で交流できる9月については、福島県産のお米を学校給食で使用します。

ご理解・ご協力くださいますよう、よろしくお願いします。