



2022年 9月 予定献立表



市川市立福栄中学校

日・曜日	献立		主な使用食材の食品群						エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量
	牛乳	主食 おかず(主菜・副菜) デザート	1群 筋肉や血液を作る	2群 骨や歯を作る	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 身体を動かすエネルギー	6群 効率のよいエネルギー源	
2金	○	ごはん				米		926 kcal	
		フレッシュトマトのハヤシライス	豚肉,レバー		にんじん,トマト	玉葱,マッシュルーム	小麦粉,米粉,砂糖	油,バター	31.2 g
		きゅうりと大根のねぎドレッシングあえ	ハム			きゅうり,大根,ねぎ	砂糖	油	27.4 g
		冷凍みかん		(牛乳)		みかん			2.6 g
5月	○	ごはん				米		828 kcal	
		厚揚げと豚肉の味噌炒め	豚肉,生揚げ,みそ		ピーマン,にんじん	キャベツ,干し椎茸	砂糖	油	31.3 g
		さつまい	油揚げ,みそ			大根	さつまいも		22.8 g
		冷凍パイ		(牛乳)		パイナップル			2.9 g
6火	○	ごはん				米		837 kcal	
		すき焼き風煮	豚肉,豆腐		にんじん	白菜,ねぎ	麩,しらたき,砂糖	油	31.2 g
		ごぼうとれんこんの和風サラダ	ベーコン		にんじん	ごぼう,きゅうり,れんこん	砂糖	油,まつの実	29.1 g
		青のり小魚		青のり小魚(牛乳)				2.3 g	
7水	○	セサミトースト				パン,砂糖	マーガリン,ごま	897 kcal	
		チリコンカン	大豆,金時豆,豚肉		にんじん,トマト	しょうが,玉葱	じゃがいも,砂糖	油	30.6 g
		野菜の甘酢漬け			にんじん	大根,黄パプリカ	砂糖	オリーブ油	31.7 g
		ヨーグルト		ヨーグルト(牛乳)					2.5 g
8木	○	栗入り五目おこわ			ふぎ,しめじ	もち米,米,砂糖	栗	810 kcal	
		千草焼き	たまご		ほうれん草,にんじん	玉葱	砂糖	油	30.7 g
		菊花汁	はんぺん,豆腐		三つ葉	菊花			20.9 g
		白菜ツナあえ	ツナ		にんじん	白菜,キャベツ	砂糖	ごま油	3.1 g
		みたらし団子		(牛乳)			白玉もち,砂糖,米粉		
9金	○	ごはん				米		748 kcal	
		さば文化干し	サバ						29.0 g
		けんちん汁	豚肉,豆腐		にんじん,小松菜	大根,ごぼう,まいだけ	じゃがいも,こんにゃく		23.7 g
		おかかあえ	かつお節	(牛乳)	ほうれん草,にんじん	もやし	砂糖		2.5 g
10土	○	ごはん				米		824 kcal	
		にしんの竜田揚げ	ニシン			しょうが	米粉,砂糖	油	28.7 g
		かき卵汁	たまご		にんじん,小松菜	玉葱	かたくり粉		26.6 g
		ごまあえ				キャベツ,もやし	砂糖	ごま	2.7 g
		(牛乳)		梨					
13火	○	ごはん				米		782 kcal	
		タコライス	豚肉,大豆タンパク	チーズ	トマト,赤パプリカ	玉葱,レタス,黄パプリカ		油	24.4 g
		あおさスープ	ベーコン	あおさ	にんじん	ねぎ	かたくり粉		21.5 g
		(牛乳)		みかん缶,パイナップル缶,もも缶	ゼリー		2.0 g		
14水	○	きなこトースト	きな粉			パン,砂糖	バター	755 kcal	
		肉団子スープ	豚肉		小松菜,にんじん	しょうが,玉葱	米粉		32.6 g
		ひじきとかぼちゃのマリネ	鶏肉	ひじき	かぼちゃ,にんじん	きゅうり,玉葱	砂糖	油	30.6 g
		(牛乳)					2.9 g		
15木	○	うどん				うどん		856 kcal	
		冷きつねうどん(具・つゆ)	油揚げ	わかめ	こねぎ,にんじん	もやし,きゅうり	砂糖		30.8 g
		豆腐のツナグラタン	豆腐,ツナ	チーズ		玉葱		エッグケアマヨネーズ	28.4 g
		ミニトマト			ミニトマト				3.1 g
		(牛乳)		みかん缶,パイナップル缶,もも缶	白玉もち,砂糖				
16金	○	ハムピラフ	ハム		にんじん,ピーマン	玉葱,マッシュルーム	米	油	828 kcal
		チーズハンバーグ	豚肉,たまご	チーズ	赤パプリカ,ピーマン	玉葱	パン粉,砂糖		35.0 g
		ミネストローネスープ	ひよこ豆,豚肉		にんじん,トマト	キャベツ,玉葱,にんにく	マカロニ	オリーブ油	29.0 g
		(牛乳)					3.6 g		

日・曜日	献立		主な使用食材の食品群						エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量	
	牛乳	主食 おかず(主菜・副菜) デザート	1群 筋肉や血液を作る	2群 骨や歯を作る	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 身体を動かすエネルギー	6群 効率のよいエネルギー源		
20火	○	コーン茶飯					とうもろこし	米	911 kcal	
		生揚げとさつまいもの揚げ煮	鶏肉,生揚げ			にんじん,ピーマン	しょうが,ねぎ	さつまいも,砂糖	油,ごま	32.6 g
		キャベツの昆布あえ		昆布			キャベツ		まつの実,ごま	26.0 g
		おはぎ		(牛乳)					おはぎ	2.4 g
21水	○	ちゃんぽん麺						ちゃんぽん麺	813 kcal	
		ちゃんぽんスープ	豚肉,イカ			にんじん,ほうれん草	干し椎茸,たけのこ	かたくり粉	油	35.6 g
		鮭れんこん揚げ	サケ,たまご			にんじん	枝豆,れんこん	やまといも,小麦粉	ぎんなん,油	24.2 g
		ごま酢あえ				小松菜,にんじん	キャベツ,もやし	砂糖	ごま,ごま油	2.9 g
		カフェオレゼリー		牛乳(牛乳)				コーヒーゼリーの素		
22木	○	ごはん						米	773 kcal	
		和風ミートローフ	豚肉,たまご,豆腐	牛乳	にんじん	玉葱	パン粉,砂糖	バター	31.1 g	
		なめこ汁	みそ			なめこ,大根,ねぎ			25.1 g	
		小松菜のツナあえ	ツナ	(牛乳)	小松菜	もやし,とうもろこし			3.1 g	
26月	○	ごはん						米	837 kcal	
		あぶ玉	油揚げ,たまご			にんじん	玉葱,ねぎ	砂糖		30.7 g
		ごぼうサラダ	みそ			にんじん,アスパラガス	ごぼう,キャベツ	砂糖	エッグケアマヨネーズ,ごま	28.3 g
			(牛乳)					2.5 g		
27火	○	コッペパン						パン	842 kcal	
		いちごジャム						いちごジャム	31.1 g	
		ポテトオムレツ	たまご	牛乳	さやいんげん	玉葱,にんにく	じゃがいも	油	32.2 g	
		さつま芋ときのこのシチュー	豚肉,白いんげん豆	牛乳,チーズ	アスパラガス	しめじ,エリンギ,玉葱	さつまいも,小麦粉	油,バター	3.1 g	
		コーンサラダ	ハム	(牛乳)		レタス,とうもろこし	砂糖	油		
28水	○	ごはん						米	816 kcal	
		さんま蒲焼き	サンマ				しょうが	米粉,砂糖	油	30.7 g
		豚汁	豚肉,みそ			にんじん	ごぼう,ねぎ	じゃがいも,こんにゃく	油	25.8 g
		3色おひたし	かつお節	(牛乳)	小松菜,にんじん	しめじ			2.4 g	
29木	○	キャロットピラフ	ツナ			にんじん		米	ごま	746 kcal
		鶏のチーズ焼き	鶏肉	チーズ			しょうが			34.9 g
		野菜スープ	鶏肉			にんじん	玉葱,ズッキーニ	じゃがいも		22.7 g
		ほうれん草ソテー	ベーコン	(牛乳)	ほうれん草	とうもろこし		油,バター	2.6 g	
30金	○	ごはん						米	752 kcal	
		鱈のちゃんちゃん焼き	タラ,みそ			にんじん	キャベツ,玉葱,えのきたけ	砂糖	バター,油	34.1 g
		けんちん汁	豚肉,豆腐			にんじん,小松菜	大根,ごぼう,まいだけ	こんにゃく	油	18.9 g
		かぶの塩漬け		昆布	かぶ(葉)	かぶ,ゆず				2.7 g
		梨(新高)		(牛乳)		梨				

※(牛乳)はパックの牛乳です

★食材等の都合により、献立を変更することもありますのでご了承ください。

★材料表記は一部です。食物アレルギーをお持ちで、詳細の材料を知りたい方は、アレルギー対応をご希望ください。

☆食事の前は石けんできれいに手を洗いましょう。

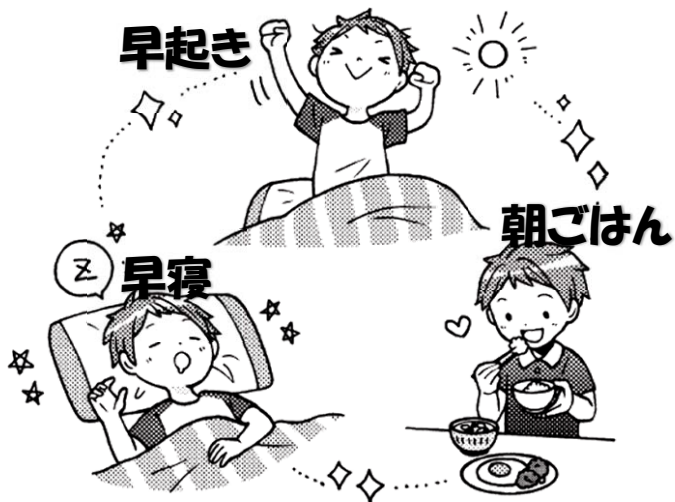
☆給食当番は週末にエプロン等を持ち帰り、次の人が気持ちよく使えるように洗濯をして週始めに必ず学校に持ってきてきましょう。



栄養素の基準値	今月の平均値
830kcal	820 kcal
34.0g	31.4 g
25.0g	26.0 g
2.5g	2.7 g

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!



わたしたちの体内時計は、朝起きて日光を浴びたり、きちんと朝ごはん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。朝ごはん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。



朝ごはんは体内時計を朝型に!

- ✓ 朝食に炭水化物とたんぱく質をとることで体内時計のリセット
- ✓ 朝のたんぱく質摂取は筋肉維持に欠かせない
- ✓ 朝食でたんぱく質を摂取していると、学業・運動・生活リズムに良い影響を与える
- ✓ 脂溶性の食品成分は朝に吸収がよい(ビタミンA・D・E・Kなど)
- ✓ 菊芋・ごぼうなどに多い水溶性食物繊維は朝の吸収がよい



(参考:市川市健康教育講演会「時間栄養学」柴田重信 氏 資料)

給食のレシピをご紹介します。ぜひ作ってみてください。

おうちで給食!

朝食にもおすすめ チリコンカン

難易度:★★☆

材料	大人 4 人分	所要時間: 40分
大豆(ゆで)	50g	水 120cc
ミックスビーンズ(ゆで)	200g	コンソメ 3g
豚ひき肉	90g	トマトピューレー 大さじ1、1/2
ナツメグ(粉)	少々	トマトケチャップ 大さじ1
ベーコン	10g	トマト水煮缶 50g
サラダ油	小さじ2	食塩 ひとつまみ
にんにく	小さじ1/2	パプリカ(粉) 少々
しょうが	小さじ1/2	上白糖 小さじ1
玉ねぎ	160g	こいくちしょうゆ 小さじ1/2
じゃがいも	120g	中濃ソース 小さじ1
にんじん	70g	オールスパイス 少々
		チリパウダー 少々

作り方

- ① にんにく、しょうが、玉ねぎはみじん切り、にんじんは粗みじん切りにします。ベーコン、じゃがいもは1cm角に切ります。豆の汁気は切っておきます。
- ② 油でにんにく、しょうがを炒めます。
- ③ 玉ねぎを加え、しんなりとして茶色になるまで炒めます。塩、ナツメグ、ひき肉、ベーコンを加え炒め、肉がポロポロになったら人参を加え炒めます。
- ④ 水、コンソメ、じゃがいもを加え煮ます。
- ⑤ にんじん、じゃがいもが煮えたら豆、トマトピューレー、ケチャップ、トマト水煮、残りの調味料を加えて10分ほど煮込み、味を整えます。



食クイズに挑戦!

問題

Q1 秋サバは冬の産卵期にそなえ、普段より脂肪がのっておいしくなります。ところで、サバは「サバの生き腐れ」ともいわれるほど鮮度の落ちやすい魚です。サバの鮮度を見分けるポイントは目が透き通っていることと、あともう一つは何でしょう?

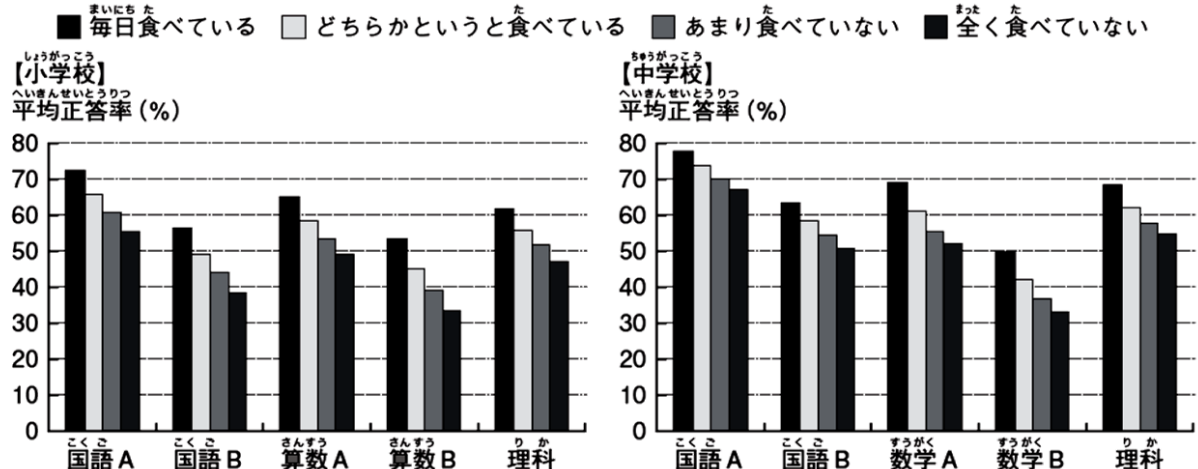
- ①おなかが金色に光っている ②身が柔らかい ③尾が上に曲がっている

答え

①おなかが金色に光っている ②身が柔らかい ③尾が上に曲がっている

Dataで見る食育 ▶▶▶ 朝ごはんは学力の関係は?

朝食摂取と学力調査の正答率の関係



朝ごはんを毎日食べる人の方が、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」