

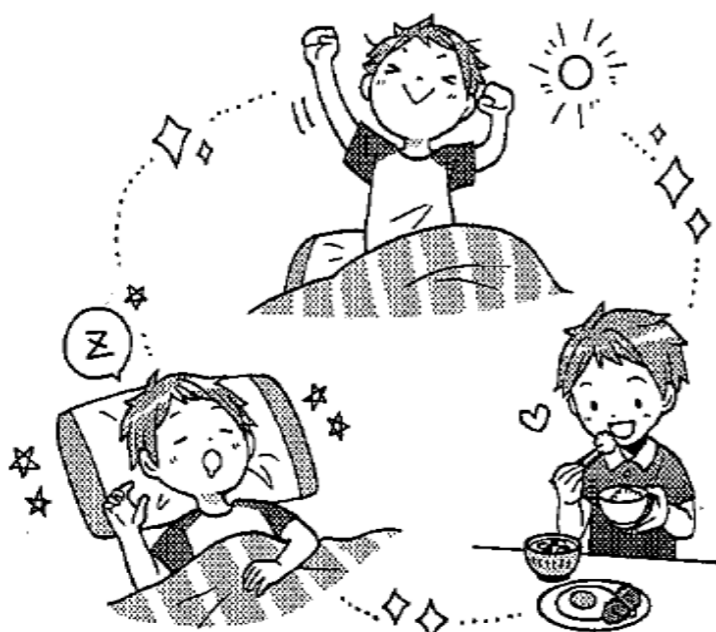
日 曜	献 立 名	食 べ 物 の 働 き と 材 料 名						栄養価	
		主にからだを作る		主にからだの調子を整える		主にエネルギーになる			
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
3 火	ごはん					米		エネルギー (kcal)	896
	ポークカレー	豚肉	粉チーズ	にんじん	玉ねぎ にんにく 生姜	じゃがいも	菜種油 バター	蛋白質 (g)	23.0
	コンニャクワカメサラダ		ワカメ	にんじん	キャベツ きゅうり	コンニャク 砂糖	ごま油	脂質 (g)	21.2
	フルーツソーダ				みかん缶 バイン缶 黄桃缶 メロン 梨	サイダー 砂糖	ナタデココ	食塩相当量 (g)	1.7
	牛乳		牛乳						
4 水	きな粉揚げパン	きなこ				パン 砂糖	菜種油	エネルギー (kcal)	733
	ミネストローネスープ	ハム ひよこめ	粉チーズ	トマト パセリ にんじん	玉ねぎ セロリー にんにく	マカロニ	菜種油 バター	蛋白質 (g)	25.5
	マセドアンサラダ	ハム	チーズ	にんじん	きゅうり 玉ねぎ	じゃがいも 砂糖	菜種油	脂質 (g)	27.2
	オレンジ				オレンジ			食塩相当量 (g)	2.7
	牛乳		牛乳						
5 木	麦ごはん					米 麦		エネルギー (kcal)	902
	生揚げの肉味噌煮	豚肉 生揚げ 鰯節		にんじん きぬさや	生姜 玉ねぎ だけのこ 干し椎茸	じゃがいも 砂糖	菜種油	蛋白質 (g)	35.1
	焼きシシャモ		シシャモ					脂質 (g)	27.7
	しらたきソーテー	竹輪 ベーコン		にんじん 小松菜	しめじ とうもろこし	白滝	菜種油 ごま油	食塩相当量 (g)	2.9
	梨 牛乳		牛乳		梨				
6 金	青菜のあんかけ焼きそば (中華麺・青菜のあんかけ)	豚肉		にんじん 小松菜	生姜 にんにく 玉ねぎ だけのこ	中華麺 砂糖 澱粉	菜種油 ごま油	エネルギー (kcal)	765
	さつまいも天ぷら					さつまいも 米粉	菜種油	蛋白質 (g)	30.2
	もやしのナムル			にんじん	もやし ねぎ にんにく	砂糖	ごま ごま油 菜種油	脂質 (g)	18.3
	冷凍パイ 牛乳		牛乳		パイナップル			食塩相当量 (g)	3.2
9 月	菊ごはん	鮭		菊の花		枝豆	米	エネルギー (kcal)	814
	豆腐ハンバーグ	豚肉 大豆 豆腐 卵	ひじき 牛乳	にんじん		玉ねぎ	パン粉 砂糖	蛋白質 (g)	37.2
	すまし汁	ハンペン 豆腐 鰯節	だし昆布	オクラ 小松菜		えのき		脂質 (g)	22.9
	辛し和え	かまぼこ		にんじん ほうれん草		もやし		食塩相当量 (g)	3.9
	巨峰 牛乳		牛乳		巨峰				
10 火	ごはん					米		エネルギー (kcal)	930
	鰯和風ドレッシング	鰯		赤ピーマン	玉ねぎ 黄ピーマン	澱粉 砂糖	ごま油 菜種油	蛋白質 (g)	36.0
	若鶏の味噌煮	鶏肉 うすら卵 生揚げ 鰯節		にんじん さやいんげん	生姜 玉ねぎ だけのこ	じゃがいも こんにゃく 砂糖	菜種油	脂質 (g)	28.9
	塩こぶきゅうり		塩昆布			きゅうり	ごま	食塩相当量 (g)	2.9
	梨 牛乳		牛乳		梨				
11 水	セルフサンド (コッペパン・ロングウィンナー・キャベツカレー炒め)	ウィンナー				パン 砂糖		エネルギー (kcal)	783
	洋風煮込み	豚肉 ベーコン 生揚げ		にんじん かぶ菜	玉ねぎ かぶ	じゃがいも	菜種油	蛋白質 (g)	31.9
	オレンジ 牛乳		牛乳		オレンジ			脂質 (g)	29.9
								食塩相当量 (g)	3.4
12 木	五目チャーハン	ナルト 焼き豚		にんじん 赤ピーマン	ねぎ 黄ピーマン オレンジハブフリカ	米	ラード	エネルギー (kcal)	864
	ごま肉団子	豚肉 大豆 卵			ねぎ 生姜 干し椎茸	砂糖 澱粉	ごま ごま油	蛋白質 (g)	26.2
	フライドかぼちゃ			かぼちゃ			菜種油	脂質 (g)	27.0
	ゼリーボンチ				みかん缶 バイン缶 黄桃缶	ナタデココ ぶどうゼリー こんにゃくミックス		食塩相当量 (g)	3.0
	牛乳		牛乳						
13 金	里芋ごはん	油揚げ 鰯節				枝豆	米 里芋	エネルギー (kcal)	887
	秋刀魚の塩焼き	秋刀魚						蛋白質 (g)	37.6
	お月見汁	鶏肉 かまぼこ うすら卵 鰯節	だし昆布	にんじん 小松菜	干し椎茸 白菜 ねぎ			脂質 (g)	30.4
	のり和え		海苔	ほうれん草		白菜		食塩相当量 (g)	3.6
	月見団子 牛乳		牛乳				月見団子		

◎献立は、都合により変更になる場合がありますのでご了承ください。

## 給食だより

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。

## 今月の目標 「食事のマナーを身に着けよう」

### 姿勢をよくして食べよう!



健学社より

給食ニュースより

Main table with columns for date, menu name, ingredients, and nutritional values. Includes sections for '敬老の日' and '秋分の日'.

毎月19日はもいもいデー

献立は、都合により変更になる場合がありますのでご了承ください。

7月に使用した食材の産地は次のとおりです。

- List of ingredients and their production areas: 米...福島県, 牛乳...千葉県, etc.

給食前は、しっかり手洗い

Table with nutritional standards: 栄養量の基準値 and 9月平均値. Columns include kcal, protein, fat, and salt.

給食委員会よりお知らせです！

今年も食育キャラクター募集します！～ 募集期間 9月20日(金)～25日(水) 下貝塚中学校の食育キャラクターを作ってみませんか？



今年も梨!レーが始まります！！

今年も、おいしい市川の梨が登場します。今年の梨は、長雨の影響で「豊水」の収穫量が少ないそうです。

