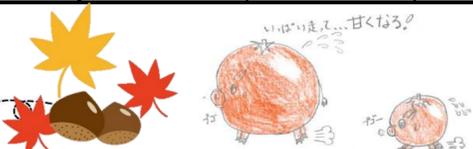


日 曜	献立名	食 べ 物 の 働 き と 材 料 名						栄養価	
		主にからだを作る		主にからだの調子を整える		主にエネルギーになる			
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1 火	ゆかりごはん				ゆかり	米		エネルギー (kcal)	981
	鶏のレモン煮	鶏肉		パセリ	レモン	砂糖	菜種油	蛋白質 (g)	40.2
	肉じゃが	豚もも		にんじん	玉ねぎ	じゃがいも	菜種油	脂質 (g)	23.5
	冷凍みかん	さつまあげ		さやいんげん		しらたき	砂糖	食塩相当量 (g)	3.2
	牛乳		牛乳		みかん				
2 水	ココア揚げパン					コッペパン	菜種油 ココア	エネルギー (kcal)	756
	ミートボールスープ	ベーコン	粉チーズ	にんじん トマト	玉ねぎ セロリー	マカロニ	菜種油 バター	蛋白質 (g)	22.6
	ピーチゼリー	ひよこ豆		パセリ	にんにく コーン缶			脂質 (g)	26.6
	牛乳		牛乳		桃	砂糖		食塩相当量 (g)	2.9
3 木	五目チャーハン	なると 焼き豚		にんじん	ねぎ	米 砂糖	ラード 菜種油	エネルギー (kcal)	800
	ごま肉団子	豚ひき肉 大豆		ピーマン (赤・黄)	ねぎ 生姜	山芋 砂糖	ごま油 ごま	蛋白質 (g)	31.0
	白菜スープ	ベーコン 木綿豆腐		にんじん	しめじ ねぎ		ごま油	脂質 (g)	31.3
	梨				梨			食塩相当量 (g)	3.0
	牛乳		牛乳						
4 金	ごはん					米		エネルギー (kcal)	857
	ねぎ塩豚丼 (具)	豚肉			ねぎ もやし		ごま油 ごま	蛋白質 (g)	34.4
	きのこ汁	味噌		にんじん	えのきだけ	さつまいも		脂質 (g)	21.1
	さつまいもと栗のタルト				しめじ ねぎ	栗	米粉	食塩相当量 (g)	2.7
	牛乳		牛乳						
7 月	カレーミートサンドパン	豚ひき肉	チーズ	にんじん	にんにく 生姜	コッペパン	菜種油	エネルギー (kcal)	762
	ポトフ	ベーコン		ブロッコリー	玉ねぎ かぶ	じゃがいも	菜種油	蛋白質 (g)	28.7
	元気ヨーグルト	ウインナー	ヨーグルト					脂質 (g)	26.6
	牛乳		牛乳					食塩相当量 (g)	3.3
8 火	ひじきごはん	鶏肉 油揚げ	ひじき	にんじん	たけのこ	米 砂糖	菜種油	エネルギー (kcal)	772
	鮭の生姜焼き	鮭		さやいんげん	生姜			蛋白質 (g)	36.9
	じゃがいもと玉ねぎの味噌汁	味噌	わかめ	小松菜	玉ねぎ	じゃがいも		脂質 (g)	19.0
	マスカットゼリー				ぶどう果汁	砂糖		食塩相当量 (g)	3.3
	牛乳		牛乳						
9 水	菊ごはん	鮭フレーク			枝豆 菊の花	米		エネルギー (kcal)	775
	豆腐ハンバーグ	豚ひき肉 大豆				パン粉 砂糖		蛋白質 (g)	36.5
	はんぺん汁	豆腐 卵						脂質 (g)	20.9
	巨峰	はんぺん (紅・白)		にんじん 三つ葉	たけのこ			食塩相当量 (g)	3.2
	牛乳	かまぼこ			巨峰				
10 木	麦ごはん					米 大麦		エネルギー (kcal)	900
	鯖のから揚げ	鯖 味噌				砂糖	菜種油	蛋白質 (g)	34.6
	ピリカラ肉じゃが	豚肉		にんじん	玉ねぎ	じゃがいも	菜種油	脂質 (g)	22.5
	りんご	さつま揚げ		さやいんげん		こんにゃく 砂糖		食塩相当量 (g)	3.0
	牛乳		牛乳		りんご				
11 金	ごはん					米		エネルギー (kcal)	780
	いわしの蒲焼き	いわし			生姜	砂糖	菜種油 ごま	蛋白質 (g)	30.8
	味噌けんちん汁	鶏肉 木綿豆腐	こんぶ	にんじん	だいこん ごぼう	さといも	こんにゃく	脂質 (g)	19.8
	冷凍パイ	油揚げ 味噌			ねぎ	砂糖		食塩相当量 (g)	2.3
	牛乳		牛乳		パイ				
14 月	セサミトースト					食パン 砂糖	マーガリン ごま	エネルギー (kcal)	864
	ポークビーンズ	大豆 豚肉	粉チーズ	にんじん トマト缶	にんにく 玉ねぎ	じゃがいも	菜種油	蛋白質 (g)	30.2
	青りんごゼリー	ベーコン		さやいんげん	セロリー			脂質 (g)	31.6
	牛乳		牛乳		りんご果汁	砂糖		食塩相当量 (g)	3.1

重陽の節句献立
給食一口メモで
紹介します！

給食だより 9月

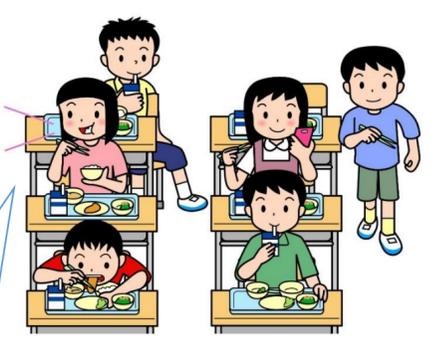


今月の目標
「食事のマナーを身に着けよう」

衛生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14日(月)～25日(金)
下貝塚中学校の食育キャラクターを作ってみませんか？
見事選ばれたら、毎月の献立表に載る他、一口メモにも登場します！
みなさんのアイデアとしどし応募してね！
詳しくは、各クラスの衛生委員に聞いてください！



自分自身の食事を振り返って
みてください。
口に物が入ったまま会話したり、
スマホ片手に食事をして
いませんか？
学校でも家庭でも、みんなが
気持ちよく食事ができるよう、
周りに気を配りながら楽しく
食べられると素敵ですね！





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			
15 火	ごはん					米		エネルギー (kcal)	818	
	鯖の照り焼き	さば				生姜		蛋白質 (g)	35.3	
	八宝味噌汁	油揚げ 木綿豆腐 味噌		にんじん 小松菜	キャベツ ごぼう	じゃがいも		脂質 (g)	22.5	
	梨				梨			食塩相当量 (g)	2.3	
	牛乳		牛乳							
16 水	麦ごはん					米 大麦		エネルギー (kcal)	803	
	麻婆春雨	豚ひき肉 生揚げ 味噌		にんじん にら	にんにく 生姜 玉ねぎ ねぎ	春雨 砂糖	菜種油	蛋白質 (g)	30.4	
	わかめスープ	絹ごし豆腐	わかめ		ねぎ		ごま油	脂質 (g)	25.6	
	冷凍黄桃				黄桃			食塩相当量 (g)	2.7	
	牛乳		牛乳							
17 木	肉ごぼうごはん	豚肉 油揚げ				ごぼう	米 しらたき 砂糖	菜種油	エネルギー (kcal)	764
	竹輪の緑茶揚げ	竹輪					小麦粉		蛋白質 (g)	33.4
	キムチ味噌汁	豚肉 木綿豆腐 味噌		にんじん にら	キャベツ えのき ねぎ もやし		菜種油	脂質 (g)	19.0	
	牛乳		牛乳					食塩相当量 (g)	3.6	
18 金	ジョア (いちご)		ジョア					エネルギー (kcal)	778	
	きつねうどん	鶏肉 油揚げ		にんじん 小松菜	ねぎ 椎茸	うどん 砂糖		蛋白質 (g)	31.3	
	かき揚げ	焼き竹輪		青ピーマン にんじん	ねぎ	さつまいも 小麦粉	菜種油	脂質 (g)	11.0	
	きな粉おはぎ	きな粉				米 もち米 砂糖		食塩相当量 (g)	2.4	
	牛乳		牛乳							
21 月										
22 火										
23 火	ごはん					米		エネルギー (kcal)	866	
	ポークカレー(ルー)	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)	25.0
	ひれかつ	豚肉					小麦粉 パン粉	菜種油	脂質 (g)	22.6
	アロエヨーグルト		アロエヨーグルト						食塩相当量 (g)	3.0
	牛乳		牛乳							
24 水	コーンピラフ	豚肉		にんじん 青ピーマン		玉ねぎ コーン缶 マッシュルーム	米	菜種油 バター	エネルギー (kcal)	774
	ポテトのチーズ焼き	豆乳	クリーム チーズ				じゃがいも		蛋白質 (g)	27.0
	野菜スープ	豚肉		にんじん チンゲン菜	きゃべつ			脂質 (g)	24.2	
	巨峰				巨峰			食塩相当量 (g)	2.8	
	牛乳		牛乳							
25 月	ガーリックトースト					コッペパン		バター 菜種油	エネルギー (kcal)	752
	洋風煮込み	豚肉 ベーコン 生揚げ		にんじん	玉ねぎ かぶ	じゃがいも		菜種油	蛋白質 (g)	29.9
	生ブルー					ブルー			脂質 (g)	31.2
	牛乳		牛乳					食塩相当量 (g)	2.7	
28 火	ごはん					米		エネルギー (kcal)	911	
	鰯のメンチカツ	いわし たら 鶏ひき肉 木綿豆腐				生姜 ねぎ	砂糖 小麦粉 パン粉	菜種油	蛋白質 (g)	35.6
	ほうとう汁	木綿豆腐		にんじん かぼちゃ	えのき しめじ ねぎ	こんにゃく さつまいも		脂質 (g)	19.8	
	梨ゼリー				梨	砂糖		食塩相当量 (g)	2.8	
	牛乳		牛乳							
29 水	麦ごはん					米 大麦		エネルギー (kcal)	886	
	中華丼 (具)	豚肉 いか うすらの卵		にんじん チンゲン菜 いんげん	にんにく 生姜 白菜 玉ねぎ			菜種油	蛋白質 (g)	34.1
	レバーとポテトの変わり揚げ	レバー 味噌	牛乳	生姜	じゃがいも 砂糖		菜種油	脂質 (g)	22.0	
	みかん				みかん			食塩相当量 (g)	3.1	
	牛乳		牛乳							
30 水	スパゲティー					スパゲティー		エネルギー (kcal)	800	
	和風きのこスパゲティー (具)	ベーコン 豚肉	海苔	にんじん 小松菜	玉ねぎ しめじ 椎茸 えのき エリンギ			オリーブ油 バター	蛋白質 (g)	38.1
	チキンアドボ	鶏肉			にんにく	砂糖			脂質 (g)	27.7
	カルピスポンチ		カルピス		みかん缶 バイン缶 黄桃缶 白桃缶		ナタデココ		食塩相当量 (g)	2.2
	牛乳		牛乳							

毎月19日は「もりもりデー」

敬老の日

秋分の日



◎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。

※新型コロナウイルス感染防止対策により、簡単に配膳のできるほっと給食となっています。

◎8月に使用した主な食材の産地は次のとおりです。

米・・・福島県 牛乳・・・千葉県 豚肉・・・千葉県 鶏肉・・・岩手県 じゃがいも・・・北海道 玉ねぎ・・・北海道
 ピーマン・・・岩手県 キャベツ・・・群馬県 にんじん・・・北海道 もやし・・・栃木県 にんにく・・・青森県
 ねぎ・・・千葉県 生姜・・・高知県 ごぼう・・・群馬県 ナス・・・茨城県
 長ねぎ・・・千葉県 小松菜・・・千葉県

栄養量の基準値		9月平均値	
エネルギー (kcal)	830	エネルギー (kcal)	820
蛋白質 (g)	34.0	蛋白質 (g)	32.3
脂質 (g)	25.0	脂質 (g)	23.4
食塩相当量 (g)	2.5未満	食塩相当量 (g)	2.9

給食前は、しっかり手洗い

備えあれば 患いなし！！



9月1日は防災の日 非常食はローリングストックで

ローリングストックとは、災害に備えた食料品などを、日常的に食べて買い足すことをくり返しながら備蓄することです。ふだんから、缶詰やレトルト食品や水などを少し多めに備えて、賞味期限を見ながら日常的に使って買い足していけば、無理なく備蓄できて、災害時に非常食として活用できます。また、備蓄は、古いものから使って補充することで、賞味期限がすぎて捨ててしまう、食品ロスを防ぐことができます。

せっかくきれいに洗った手も洋服や髪で乾かすと台無しです。毎日ハンカチを持参しましょう！
 △貸し借りは厳禁△

洗った手はきれいなハンカチで拭こう！

