

# 学校給食予定献立表 9月



\* 9月12日から16日は、「ふるさとの食再発見週間」です。  
 \* 9月20日から22日は、修学旅行のため3年生は給食がありません。  
 \* 9月29日は、中間テストのため給食はありません。  
 \* 献立は、材料等の都合により変更することがあります。

三豊市観音寺市学校組合立三豊中学校

日	献立名	赤の仲間：血や肉になる		緑の仲間：体の調子を整える		黄の仲間：熱や力のもとになる		エネルギーたんぱく質 脂質 食塩相当量
		魚・肉・卵 大豆・大豆製品	牛乳・小魚 海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類・いも 砂糖	油脂・種実類	
2金	なし 鮭の塩焼き きゅうりの酢の物 救給五目ごはん 豆腐とたまねぎのすまし汁	鮭豆腐	牛乳 わかめ ちりめん	にんじん 葉ねぎ	きゅうり たまねぎ なし	救給五目ごはん 三温糖 かたくり粉	サラダ油 ごま	651 kcal 30.8 g 24.9 g 2.1 g
5月	豚肉と厚揚げのみそ炒め キャベツのおひたし 麦ご飯 もずくのすまし汁	ぶた肉 厚揚げ 豆腐	牛乳 ちりめん もずく	オクラ にんじん ほうれんそう 葉ねぎ	しょうが たまねぎ 切干し大根 キャベツ とうがん	地元産ヒノヒカリ おおむぎ 三温糖 じゃがいも	ごま	758 kcal 34.0 g 22.1 g 2.2 g
6火	ツナサラダ 小煮干しのレモン煮 コッペパン パンフキン スープ	まぐろ水煮 ぶた肉	牛乳 牛乳 かえり	小松菜 かぼちゃ にんじん	きゅうり たまねぎ レモン果汁	コッペパン 三温糖 こむぎ粉 じゃがいも	サラダ油	710 kcal 38.1 g 22.0 g 2.5 g
7水	大豆とかえりのごまじょうゆあえ 豆腐とわかめのスープ ピザパン	ぶた肉 牛肉 豆腐 油揚げ 炒り大豆	牛乳 わかめ かえり	葉ねぎ にんじん 小松菜	にんにく キャベツ きくらげ とうがん	地元産ヒノヒカリ おおむぎ 三温糖	ごま油 ごま	733 kcal 35.2 g 23.0 g 2.4 g
8木	なし きゅうりとキャベツのサラダ フレンチトースト 英字マカロニ スープ	卵 ぶた肉 大豆	牛乳 ちりめん	オクラ かぼちゃ	たまねぎ きゅうり キャベツ きくらげ レモン果汁 なし	食パン 黒砂糖 英字マカロニ 三温糖	サラダ油 ごま	741 kcal 36.0 g 25.7 g 2.2 g
9金	鶏肉の唐揚げ 野菜のごまあえ 麦ご飯 三豊なすのみそ汁	とり肉 油揚げ	牛乳 ちりめん	ほうれんそう 葉ねぎ	にんにく キャベツ きくらげ 三豊なす たまねぎ	地元産ヒノヒカリ おおむぎ かたくり粉 こむぎ粉 三温糖	揚げ油 ごま	757 kcal 33.8 g 23.7 g 1.9 g
12月	大豆の砂糖がらめ きゅうりの中華あえ 麦ご飯 三豊なす入り麻婆豆腐	ぶた肉 豆腐 炒り大豆	牛乳 かえり	にんじん 葉ねぎ	三豊なす にんにく しょうが きゅうり	地元産ヒノヒカリ おおむぎ 三温糖 かたくり粉 はるさめ	サラダ油 ごま油 ごま	744 kcal 32.8 g 21.4 g 2.2 g
13火	ぶどう きゅうりのサラダ 小いわしのフライ 黒糖パン 夏野菜のスープ	大豆 ぶた肉	牛乳 小いわし ちりめん	にんじん	きゅうり キャベツ たまねぎ ズッキーニ とうがん ぶどう	黒糖パン かたくり粉 三温糖 じゃがいも	揚げ油 サラダ油	770 kcal 35.9 g 27.7 g 2.3 g
14水	じゃがいもどきゅうりの中華あえ 麦ご飯 八宝菜	ぶた肉 うずら卵	牛乳 ちりめん	にんじん オクラ	たまねぎ きくらげ キャベツ にんにく しょうが きゅうり	地元産ヒノヒカリ おおむぎ かたくり粉 じゃがいも 三温糖	サラダ油 ごま油 ごま	770 kcal 33.2 g 22.1 g 1.7 g
15木	なし キャベツのサラダ 豚肉のレモンソース 米粉パン じゃがいものスープ煮	ぶた肉 かつお節 とり肉 大豆	牛乳	ほうれんそう にんじん かぼちゃ	レモン果汁 キャベツ たまねぎ えだまめ なし	米粉パン 三温糖 じゃがいも	サラダ油 ごま	740 kcal 41.5 g 26.8 g 2.3 g
16金	三豊なすの肉みそかけ キャベツのごまあえ 麦ご飯 豆腐汁	とり肉 油揚げ 豆腐	牛乳 ちりめん わかめ	ほうれんそう にんじん 葉ねぎ	三豊なす しょうが キャベツ たまねぎ	地元産ヒノヒカリ おおむぎ 三温糖 かたくり粉 じゃがいも	ごま	723 kcal 29.4 g 21.2 g 1.9 g
20火	じゃがいものサラダ ぶどう カレーそば 全粒粉パン 大豆入りミネストローネ	ぶた肉 大豆	牛乳 ちりめん	にんじん 葉ねぎ	たまねぎ にんにく しょうが きゅうり キャベツ とうがん ぶどう	全粒粉パン 三温糖 じゃがいも	サラダ油	735 kcal 35.4 g 26.2 g 2.6 g
21水	豚肉の生姜焼き キャベツのほん酢あえ 麦ご飯 ひじきと厚揚げの煮物	ぶた肉 厚揚げ かつお節	牛乳 ひじき	にんじん 葉ねぎ ほうれんそう	しょうが とうがん キャベツ	地元産ヒノヒカリ おおむぎ 三温糖 中ざら糖	サラダ油	733 kcal 35.0 g 22.9 g 2.0 g

日	献立名	赤の仲間：血や肉になる		緑の仲間：体の調子を整える		黄の仲間：熱や力のもとになる		エネルギーたんぱく質 脂質 食塩相当量
		魚・肉・卵 大豆・大豆製品	牛乳・小魚 海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類・いも 砂糖	油脂・種実類	
22木	なし シヤキシヤキサラダ 豆腐と鶏肉 コッペパン かぼちゃのシチュー	豆腐 とり肉 卵 ぶた肉 大豆	牛乳 ちりめん	にんじん かぼちゃ	にんにく たまねぎ きゅうり キャベツ レモン果汁 きくらげ	コッペパン こむぎ粉 じゃがいも 三温糖	揚げ油 サラダ油 バター	756 kcal 32.7 g 28.4 g 2.4 g
26月	小煮干しのごまがらめ 春雨の甘酢あえ 麦ご飯 豆腐の中華煮	豆腐 ぶた肉	牛乳 かえり	にんじん 葉ねぎ	たまねぎ きくらげ しょうが キャベツ きゅうり	地元産ヒノヒカリ おおむぎ かたくり粉 キャベツ 三温糖	サラダ油 ごま油 ごま	734 kcal 33.6 g 20.0 g 1.9 g
27火	きゅうりのじゃこサラダ なし コッペパン 野菜のスープ きな粉揚げパン	きな粉 ぶた肉 大豆	牛乳 ちりめん	小松菜 にんじん オクラ	きゅうり きくらげ キャベツ なし	コッペパン 三温糖 じゃがいも	揚げ油 サラダ油 ごま	742 kcal 31.3 g 28.6 g 2.1 g
28水	小いわしの甘酢かけ 小松菜のごまあえ 麦ご飯(小) カレーうどん	ぶた肉	牛乳 小いわし ちりめん	にんじん 葉ねぎ 小松菜	たまねぎ きくらげ きゅうり キャベツ	地元産ヒノヒカリ おおむぎ 生うどん 三温糖	揚げ油 ごま	765 kcal 32.6 g 23.7 g 2.6 g
30金	さんまの塩焼き キャベツとわかめのあえもの 麦ご飯 豆腐のすまし汁	さんま 豆腐	牛乳 わかめ ちりめん	にんじん 葉ねぎ	えだまめ キャベツ たまねぎ	地元産ヒノヒカリ あずき じゃがいも かたくり粉	ごま	727 kcal 29.7 g 25.2 g 2.4 g

9月の給食目標「朝食を食べよう」です。

そこで、朝食の効果について紹介します。  
 朝食を食べることによる効果は、5つあります。(詳しくは、裏面で)

- みやくはく じょうしょう
- ① 体温や脈拍の上昇効果
  - ② エネルギー源の補給
  - ③ 便秘の予防
  - ④ 体温維持の効果
  - ⑤ 良質な睡眠のため

長い夏休みも終わり、2学期が始まりました。夏休みの生活リズムから、学校の生活リズムに切り替えていきましょう。9月の学校給食目標は、「朝食を食べよう」にしていますので、朝食の効果について載せています。実は、夜の睡眠の質は朝食で決まるといふことを、みなさんは知っていましたか。給食の献立の中には、朝食にもできそうな献立もありますので、朝食で食べるならという視点からも毎日の給食を観察してみましょう。また、暦の上では、もう秋です。暑い日が続きますが、デザートのお菓子は、ぶどうや、なしなどに、魚も秋の味覚変わっていきます。給食からも季節の移り変わりを感じましょう。

栄養教諭 大平美佳