



9月 給食献立表



今月の目標・・・正しい姿勢で食べよう

西条市立 西条東中学校

| 日 | 曜 | 牛乳 無機質 | 献立名 | 主 な 材 料 | | | | | 調味料 | エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) | |
|----|---|-----------|-----------------|--------------|-------|------------------|------------------------|-------------------|----------|---------------------------------|-----------------------------|
| | | | | 【赤】おもに身体をつくる | | 【緑】おもに体の調子をととのえる | | 【黄】おもにエネルギーになる | | | |
| | | | | たんぱく質 | 無機質 | カロテン | ビタミン | 炭水化物 | | | 脂質 |
| 3 | 火 | | ご飯 | | | | | 米 | | 789 27.0 | |
| | | | 高野豆腐のから揚げ | 高野豆腐 | | | | さとう かたくり粉 | 油 | | みりん しょうゆ 鶏だし |
| | | | こまつなとえのきのさっと煮 | 油揚げ かつお節 | | こまつな | えのきだけ | | ごま | | しょうゆ みりん |
| | | | さといものみそ汁 | 鶏肉 みそ | わかめ | にんじん ねぎ | 玉ねぎ しめじ | さといも | | | 煮干し |
| | | | のり佃煮 | | のり佃煮 | | | | | | |
| 4 | 水 | | ご飯 | | | | | 米 | | 820 33.8 | |
| | | | 若鶏のレモンあえ | 鶏肉 | | | しょうが レモン | かたくり粉 さとう | 油 | | しょうゆ 酒 |
| | | | ポイルキャベツ | | | | キャベツ | | | | 塩 |
| | | | 豆腐の五目煮 | 豆腐 豚肉 | | にんじん さやいんげん | 玉ねぎ たけのこ しょうが 干し椎茸 もやし | さとう かたくり粉 | 油 | | しょうゆ 塩 酒 |
| 5 | 木 | | さつまいもパン | | | | | さつまいもパン | | 815 31.2 | |
| | | | ツナポテト焼き | ツナ | チーズ | パセリ | 玉ねぎ | じゃがいも | マヨネーズ | | 塩 こしょう |
| | | | フレンチサラダ | | | | キャベツ きゅうり コーン みかん | さとう | オリーブ油 | | 酢 こしょう 塩 |
| | | | 冬瓜スープ | 豆腐 | わかめ | にんじん | 玉ねぎ 冬瓜 | | | | 塩 こしょう しょうゆ 鶏だし |
| | | | | | | | | | | | |
| 6 | 金 | | ご飯 | | | | | 米 | | 795 31.6 | |
| | | | すずきの南蛮漬け | すずき | | | 玉ねぎ | かたくり粉 さとう | 油 | | 塩 こしょう 酢 しょうゆ みりん 酒 |
| | | | 五色あえ | | | こまつな にんじん | キャベツ もやし コーン | さとう | | | しょうゆ |
| | | | 切干大根のうま煮 | 鶏肉 松山揚げ ちくわ | | にんじん さやいんげん | 切干大根 | じゃがいも さとう | 油 | | しょうゆ みりん 煮干し |
| 9 | 月 | | ご飯 | | | | | 米 | | 793 29.4 | |
| | | | 擦製豆腐 | たまご 豆腐 鶏肉 | | ねぎ | 干し椎茸 たけのこ | さとう | 油 | | しょうゆ 塩 |
| | | | じゃがいものおかか煮 | かつお節 | | | | じゃがいも さとう | | | しょうゆ |
| | | | 田舎汁 | 油揚げ みそ | | にんじん | 大根 玉ねぎ しめじ 長ねぎ | ずいどん | | | 煮干し |
| | | | 冷凍みかん | | | | みかん | | | | |
| 10 | 火 | | コッパン | | | | | パン | | 791 31.1 | |
| | | | ウインナー | ウインナー | | | | | | | |
| | | | ポイルキャベツ | | | | キャベツ | | | | 塩 |
| | | | チリコンカン | 豚肉 大豆 | | にんじん トマト パセリ | 玉ねぎ コーン にんにく | じゃがいも かたくり粉 | 油 | | チリパウダー 塩 ケチャップ ソース こしょう 鶏だし |
| | | | ぶどう | | | | ぶどう | | | | |
| 11 | 水 | | ご飯 | | | | | 米 | | 799 31.6 | |
| | | | さばのごまネーズ焼き | さば みそ | | | | | ごま マヨネーズ | | 酒 |
| | | | 磯香あえ | | のり | こまつな | キャベツ | さとう | | | しょうゆ |
| | | | いり鶏 | 鶏肉 厚揚げ | 昆布 | にんじん さやいんげん | ごぼう れんこん | じゃがいも (こんにゃく) さとう | | | しょうゆ 酒 煮干し |
| 12 | 木 | | 米粉パン | | | | | 米粉パン | | 822 36.2 | |
| | | | なすとひき肉のフライ | 鶏肉 大豆ミート たまご | | | なす しょうが | かたくり粉 小麦粉 パン粉 | 油 | | 塩 しょうゆ 酒 |
| | | | フロコリーの塩ゆで | | | フロコリー | | | | | 塩 |
| | | | コーンクリームスープ | ベーコン | 牛乳 | にんじん パセリ | コーン 玉ねぎ | じゃがいも | | | ホワイトルウ |
| 13 | 金 | | 夏野菜カレー(麦ご飯) | | | | | 米 麦 | | 817 30.5 | |
| | | | 夏野菜カレー(ルウ) | 鶏肉 大豆ミート | | にんじん トマト ビーマン | にんにく 玉ねぎ なす スズキニ | | 油 | | カレールウ ケチャップ しょうゆ |
| | | | 洋風たまご焼き | たまご | | パセリ | コーン 玉ねぎ | | マヨネーズ | | 塩 こしょう |
| | | | じゃがいものソテー | ベーコン | | 赤ビーマン | | じゃがいも | 油 | | 酢 鶏だし 塩 こしょう |
| 17 | 火 | | ご飯 | | | | | 米 | | 818 30.0 | |
| | | | さんまの塩焼き | さんま | | | | | | | 塩 |
| | | | ポイル野菜 | | | こまつな | 白菜 | | | | |
| | | | いも炊き | 鶏肉 ちくわ 厚揚げ | | にんじん ねぎ | ごぼう | さといも (こんにゃく) さとう | | | しょうゆ 酒 煮干し |
| | | | 月見団子 | | | | | 月見団子 | | | |
| | | | 小袋和風ドレッシング | | | | | | 和風ドレッシング | | |
| 18 | 水 | | 麦ご飯 | | | | | 米 麦 | | 830 33.6 | |
| | | | 若鶏のごま揚げ | 鶏肉 たまご | | | しょうが | 小麦粉 かたくり粉 | 黒ごま 油 | | しょうゆ 酒 |
| | | | ナムル | | しらす干し | こまつな | コーン きゅうり | さとう | ごま油 | | しょうゆ |
| | | | 厚揚げの中華煮 | 厚揚げ 豚肉 | | にんじん さやいんげん | にんにく 玉ねぎ たけのこ 干し椎茸 | かたくり粉 | 油 | | 塩 こしょう みりん 中華だし しょうゆ |
| 19 | 木 | | セルフ中国保定市 友好バーガー | | | | | パン | | 846 35.3 | |
| | | | 牛肉炒め | 牛肉 みそ | | | 玉ねぎ しょうが | さとう | 油 | | トウバンジャン しょうゆ コーラ |
| | | | ポイル野菜 | | | ビーマン | キャベツ きゅうり | | | | |
| | | | キャロットスープ | ベーコン | 牛乳 | にんじん パセリ | 玉ねぎ | じゃがいも | | | ホワイトルウ |
| | | | | | | | マヨネーズ | | | | |



| 日 | 曜 | 牛乳 無機質 | 献立名 | 主 な 材 料 | | | | | エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) | | |
|----|---|-----------|------------|----------------|-----|----------------|-------------------------|-------------------|---------------------------------|-------------|--------------|
| | | | | 【赤】おもに体をつくる | | 【緑】おもに体の調子を整える | | 【黄】おもにエネルギーになる | | | |
| | | | | たんぱく質 | 無機質 | カロチン | ビタミン | 炭水化物 | | 脂質 | 調味料 |
| 20 | 金 | 牛乳 | ご飯 | | | | | 米 | | 778 26.1 | |
| | | | おからモチモチがんと | おから 豆腐 えび | | にんじん ねぎ | きくらげ | かたくり粉 さとう | 油 | | しょうゆ みりん |
| | | | しそあえ | | | 赤しそ | キャベツ きゅうり | | | | しょうゆ |
| | | | 沢煮碗 | 豚肉 油揚げ | | にんじん ねぎ | たけのこ 干し椎茸 もやし | | じゃがいも | | 塩 けずり節 しょうゆ |
| 24 | 火 | 牛乳 | ご飯 | | | | | 米 | | 807 29.2 | |
| | | | 瀬戸揚げ | すり身 豆腐 たまご | | | ごぼう 枝豆 きくらげ | かたくり粉 | 油 | | |
| | | | かみかみあえ | さきいか | | | キャベツ きゅうり レモン | さとう | ごま油 | | しょうゆ 酢 |
| | | | 磯煮 | 大豆 鶏肉 油揚げ | ひじき | にんじん さやいんげん | | じゃがいも (こんにゃく) さとう | 油 | | しょうゆ みりん 煮干し |
| 25 | 水 | 牛乳 | ご飯 | | | | | 米 | | 771 31.6 | |
| | | | 鮭のちゃんちゃん焼き | 鮭 みそ | | にんじん | 玉ねぎ キャベツ しょうが | さとう | マヨネーズ バター | | 酒 みりん |
| | | | 即席漬け | かつお節 | | こまつな | 白菜 たくあん | | ごま | | しょうゆ |
| | | | 根菜汁 | 厚揚げ みそ | | にんじん | 大根 ごぼう 長ねぎ | さつまいも (こんにゃく) | | | 煮干し |
| 26 | 木 | 牛乳 | 減塩パン | | | | | 減塩パン | | 837 28.7 | |
| | | | 揚げぎょうざ | ぎょうざ | | | | | 油 | | |
| | | | ごま酢あえ | | | | 白菜 きゅうり もやし | さとう | ごま | | しょうゆ 酢 |
| | | | ビーフン炒め | 豚肉 | | にんじん ねぎ | しょうが 玉ねぎ たけのこ きくらげ キャベツ | ビーフン | 油 ごま油 | | 塩 こしょう しょうゆ |
| | | | 梨 | | | | 梨 | | | | |
| 27 | 金 | 牛乳 | ご飯 | | | | | 米 | | 827 33.2 | |
| | | | ちくわの磯辺揚げ | ちくわ たまご | 青のり | | | 小麦粉 | 油 | | |
| | | | ハンサンスー | | | | キャベツ きゅうり もやし きくらげ | 春雨 さとう | ごま油 | | 酢 しょうゆ |
| | | | 麻婆なす | 豆腐 豚肉 大豆ミート みそ | | にんじん ねぎ | しょうが にんにく なす 玉ねぎ 干し椎茸 | さとう かたくり粉 | 油 | | しょうゆ 酒 |
| 30 | 月 | 牛乳 | ご飯 | | | | | 米 | | 771 33.9 | |
| | | | ぶりのみぞれあんかけ | ぶり | | | 大根 | さとう かたくり粉 | | | しょうゆ みりん 酒 |
| | | | 切干大根の和風サラダ | かつお節 | わかめ | 切干大根 コーン きゅうり | さとう | 油 | しょうゆ 酢 | | |
| | | | 豚汁 | 豚肉 豆腐 油揚げ みそ | | にんじん ねぎ | ごぼう もやし | じゃがいも | 煮干し | | |

* 材料の都合により、献立を変更することがあります。



19日は西条市の友好都市である中国 保定市の料理を取り入れています。

正しい姿勢で食事をしていますか？

今月の目標は、「正しい姿勢で食べよう」です。みなさんは、右の写真のような姿勢で食事をしていませんか？この機会に正しい姿勢をもう一度確認しましょう。



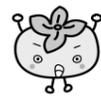
正しい姿勢をつくる5つのポイント



- ① いすに深く座る
- ② 両足を床につける
- ③ 背中をピンと伸ばす
- ④ 机と体はこぶし①一つ分あける
- ⑤ 食器を持つ

姿勢が悪いとどうしていけないの？

①



姿勢が悪いって怒られちゃった…。
姿勢が悪いとどうしていけないの？

②

背中を丸めたり、膝を立てたりしながら食事をすると、食べたものがすんなり体に入っていなくて、消化吸収が悪くなるの。



③



そんな理由があるなんて、びっくり！
それに、良い姿勢で食べたほうが、
みんなで気持ちよく食事ができるよね♪

④



そうだね。今度から気を付けるね！

食育クイズ

「豆腐」を「豆」が「腐る」と書く理由は次のうちどちらでしょう？



- A 豆が腐って偶然できた食べ物だから
B 中国語では「腐」という字に「固める」、「やわらかい固体」という意味があるから。

正解：B 豆腐は大豆から豆乳を絞り出し、それをにがりなどで固めて作られています。



担当栄養士から



まだまだ暑い日もありますが、雲の流れや日の短さが秋の訪れを感じさせてくれる季節となりました。今は、ぶどうや梨、柿や栗などが旬を迎えています。栄養たっぷりの旬のものを食べて、心も体も元気に過ごしましょう。

今月の予定

- 9/2 始業式
9/16 敬老の日
9/22 秋分の日
9/23 振替休日
- 9/24～27
ジョブチャレンジU15(3年生)