9月 献立予定表

※都合により,献立内容を変更する場合があります。ご了承ください。

◆今月の地場産物　米　みそ　しいたけ　玉ねぎ

五泉市立川東中学校

連絡	日・曜		献立	主な材料 からだをつくる 1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 乳・乳製品 小魚・海藻	体の調子を整える 3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	エネルギーになる 5群 穀類・いも類 砂糖	6群 油脂	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分
	3 月	主食	麦ご飯					米　大麦		789 kcal
		主菜	豚キムチ丼の具	豚肉　みそ		にんじん　にら	にんにく　しょうが　たけのこ 白菜キムチ　玉ねぎ	砂糖　でん粉	油　ごま油	36.6 g
		汁物	えびボールのスープ	えび　たら		小松菜　にんじん	ねぎ　もやし　しめじ	砂糖　でん粉	油	19.1 g
		副菜	ひじきと大豆のチーズサラダ	大豆	ひじき　チーズ	にんじん ブロッコリー	キャベツ	砂糖	油	3.0 g
		飲み物	牛乳		牛乳					
	4 火	主食	ご飯					米		795 kcal
		主菜	ホキ和風フライ	ほき　みそ				パン粉　砂糖　小麦粉	油	32.8 g
		汁物	にら玉汁	豆腐　みそ　卵		にんじん　にら	ねぎ　たけのこ	じゃがいも		21.8 g
		副菜	磯香和え	ツナ	のり	にんじん　ほうれん草	もやし	砂糖		2.3 g
		飲み物	牛乳		牛乳					
	5 水	主食	ご飯					米		857 kcal
		主菜	チーズオムレツ	卵	チーズ			でん粉　砂糖	油	34.7 g
		汁物	あさりの豆乳スープ	あさり　ウィンナー 豆乳		水菜	玉ねぎ　セロリ	じゃがいも　でん粉	オリーブ油	27.6 g
		副菜	ラタテゥイユ	ベーコン　大豆		赤ピーマン　トマト 黄ピーマン	なす　ズッキーニ　玉ねぎ しめじ		オリーブ油	2.6 g
		飲み物	牛乳		牛乳					
	6 木	主食	米粉ナン					米粉ナン		847 kcal
		主菜 汁物	ひき肉と大豆のカレー	豚肉　大豆		にんじん　トマト	にんにく　しょうが　玉ねぎ パパイヤ　りんご		油　カレールウ	35.8 g
		副菜	あまなつサラダ				夏みかん　きゅうり キャベツ	砂糖	アーモンド 油	35.9 g
		副菜	ゆでとうもろこし		牛乳					3.4
		飲み物	牛乳				とうもろこし			g
七夕献立	7 金	主食	ゆかりごはん				しそ	米		795 kcal
		主菜	星のハンバーグ	豚肉　鶏肉		トマト	玉ねぎ　にんにく　しょうが	砂糖　でん粉		30.6 g
		汁物	七夕そうめん汁	鶏肉　かまぼこ 豆腐		にんじん　オクラ	ねぎ　えのきたけ	そうめん		20.8 g
		副菜	キラキラチーズサラダ		チーズ	にんじん ブロッコリー	キャベツ	砂糖	オリーブ油	2.6 g
		飲み物	牛乳		牛乳					
		その他	七夕ゼリー		寒天		ぶどう果汁　レモン果汁 みかん果汁	砂糖　水あめ	油	
	10 月	主食	ご飯					米		807 kcal
		主菜	納豆	納豆		あおさ		砂糖　水あめ		49.3 g
		汁物	仙台麩の卵とじ	卵		にんじん	玉ねぎ　しいたけ　こんにゃく たけのこ　枝豆	仙台麩　じゃがいも 砂糖		23.7 g
		副菜	アーモンドサラダ			にんじん	キャベツ　もやし　きゅうり とうもろこし	アーモンド　砂糖	油	1.3 g
		飲み物	牛乳		牛乳					
	11 火	主食	ご飯					米		851 kcal
		主菜	枝豆コロッケ				枝豆	じゃがいも　砂糖 パン粉　でん粉　小麦粉	油	22.3 g
		汁物	さつま汁	豚肉　厚揚げ　みそ		にんじん	ごぼう　大根　こんにゃく ねぎ	さつまいも		20.2 g
		副菜	切昆布煮	大豆　ちくわ	昆布	にんじん	こんにゃく	砂糖		2.3 g
		飲み物	のむヨーグルト		ヨーグルト					
	12 水	主食	米粉めん					米粉　小麦粉 でん粉		897 kcal
		主菜 汁物	ミートソース	豚肉　大豆	チーズ	トマト　にんじん ほうれん草	にんにく　しょうが　玉ねぎ しいたけ	砂糖	ハヤシルウ オリーブ油	34.7 g
		副菜	ヨーグルトあえ		ヨーグルト		もも　バナナ　みかん レモン果汁			22.8 g
		飲み物	牛乳		牛乳					2.7
	13 木	主食	ご飯					米		812 kcal
		主菜	あじの塩焼き	あじ						36.9 g
		汁物	オクラと豚バラのピリ辛スープ	豚肉　厚揚げ		オクラ　にんじん 小松菜	玉ねぎ　もやし　ねぎ		ごま油　ごま	27.5 g
		副菜	ブロッコリーのサラダ		ひじき	ブロッコリー にんじん	キャベツ　とうもろこし	砂糖	オリーブ油	3.2 g
		飲み物	牛乳		牛乳					

連絡	日・曜		献立	主な材料 からだをつくる 1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 乳・乳製品 小魚・海藻	体の調子を整える 3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	エネルギーになる 5群 穀類・いも類 砂糖	6群 油脂	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分
	14 金	主食	ご飯					米		802 kcal
		主菜	コーンフライ				とうもろこし	小麦粉　パン粉	油	27.8 g
		汁物	なつやさいじる	豚肉　厚揚げ　みそ		かぼちゃ さやいんげん	玉ねぎ　なす　えのきたけ			22.8 g
		副菜	バンバンジーサラダ	鶏肉　みそ		にんじん	きゅうり　もやし　切干大根 しょうが	砂糖	ごま	2.2 g
		飲み物	牛乳		牛乳					
	17月		海の日							
	18 火	主食	ご飯					米		799 kcal
		主菜	豚肉と大豆の揚げ煮	豚肉　大豆		にんじん さやいんげん	しょうが　にんにく こんにゃく	じゃがいも　米粉 でん粉　砂糖	油	31.6 g
		汁物	もずくのスープ	豆腐　かまぼこ	もずく	にんじん	たけのこ　えのきたけ　ねぎ			24.6 g
		副菜	きゅうりとキャベツのピリ辛漬け				きゅうり　キャベツ	砂糖	ごま　ごま油	1.9 g
		飲み物	牛乳		牛乳					
食育の日	19 水	主食	枝豆ごはん				枝豆	米		772 kcal
		主菜	鶏肉の塩麹焼き	鶏肉						27.1 g
		汁物	夏野菜のトロトロスープ	大豆　ベーコン		にんじん　オクラ	冬瓜　なす　玉ねぎ　にんにく		オリーブ油	21.4 g
		副菜	風味漬け				きゅうり　キャベツ　しょうが		ごま	3.0 g
		飲み物	牛乳		牛乳					
		その他	はちみつレモンゼリー				レモン果汁	砂糖　水あめ はちみつ		
	20 木	主食	ご飯					米		808 kcal
		主菜	鯖照焼きカレー味	さば						36.5 g
		汁物	夏ののっぺい汁	ちくわ　鶏肉 厚揚げ		にんじん さやいんげん	こんにゃく　きゅうり ごぼう　しいたけ	じゃがいも　でん粉		22.6 g
		副菜	茎わかめのきんぴら	さつま揚げ	茎わかめ	にんじん	ごぼう　こんにゃく	砂糖	ごま　ごま油 油	1.9 g
		飲み物	牛乳		牛乳					
	21 金	主食	いりこ菜飯	しらす　かつおぶし		青菜		米　でん粉	ごま　砂糖	
		主菜	鶏肉のから揚げレモン和え	鶏肉			しょうが　にんにく モン果汁	米粉　でん粉　砂糖	油	32.8 g
		汁物	野菜スープ	ウィンナー		かぼちゃ　にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ　キャベツ			25.0 g
		副菜	豆まめサラダ	大豆　ハム		にんじん	枝豆　キャベツ	砂糖		2.4 g
		飲み物	牛乳		牛乳					
		その他	セレクトアイス（みかん）				みかん果汁	砂糖		838 kcal
			セレクトアイス（りんご）				りんご果汁	砂糖		828 kcal
			セレクトアイス（レモン）				レモン果汁	砂糖		823 kcal
			セレクトアイス（バニラ）	卵黄	脱脂粉乳			砂糖　練乳　水あめ	バター	928 kcal
	25日～8/22まで　夏休み									
学校再開！	8/23水		給食なし							
	24木	主食	麦ご飯					米　大麦		900 kcal
		主菜 汁物	夏野菜カレー	豚肉　大豆		にんじん　トマト かぼちゃ	玉ねぎ　なす　枝豆　にんにく しょうが		油　カレールウ	28.0 g
		副菜	ツナサラダ	ツナ		にんじん	キャベツ　きゅうり	砂糖	オリーブ油	27.7 g
		飲み物	牛乳		牛乳					.2.0 g
		その他	ソーダフロートゼリー		豆乳　寒天			砂糖　水あめ　でん粉		

中学生	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
栄養目標量	830kcal	26.9～41.5g	18.4～27.6g	2.3g

ひとロメモ

Q.　部活動で毎日疲れています。
疲労回復に役立つ栄養って何？

A.　激しい運動を長時間行うと疲労が蓄積します。そこで、運動の後に適度な水分補給を心がけます。　夕食時間まで時間がある場合などは、おにぎりやバナナなどを軽くたべるようにしましょう。また、夕食では、ビタミンB1や炭水化物、たんぱく質、ミネラルをしっかりとる食事にします。そして、翌日に疲れが残らないように、入浴をして早めに寝るようにしましょう。