



- ★ 牛乳は毎日つきます。 ★ 材料の都合で献立を変更する場合があります。
- ★ 魚には骨が付いています。気を付けて食べましょう。 ★ スプーンが付きます。
- ★ 「かみかみの日」です。よくかんで食べましょう。
- ★ 「給食図鑑」のある日です。給食図鑑を見て給食について知りましょう。
- ★ 「白石温麺の日」に合わせ、毎月7日前後に温麺メニューを提供します。

◆栄養基準量 (基準値)	
エネルギー (kcal)	830
たんぱく質 (g)	35.3
脂 質 (g)	23.1
カルシウム (mg)	450
鉄 (mg)	4.5
塩 分 (g)	2.4

「生活リズム」乱れていませんか？

休み明けは、朝なかなか起きられない、体がだるい、勉強に集中できない・・・など、なんとなく元気が出ないことはありませんか？
休み中の夜ふかしや不規則な食事などによって、生活リズムが乱れたことが関係しているかもしれません。まだまだ暑い日は続きます。暑さに負けず、元気に過ごせるように「早寝・早起き・朝ごはん」で生活リズムを整えましょう。



朝の過ごし方を見直してみよう



1 早起きする

家を出る1時間～1時間半前には起きて、準備を始めましょう。朝日を浴びることで、すっきり目が覚め、生活リズムが整いやすくなります。



2 朝ごはんを必ず食べる

朝ごはんは、眠っていた体と頭(脳)を目覚めさせるスイッチの役割があります。食欲がわかない人もいますが、くだものやスープなど食べやすいものから取り入れてみましょう。体が慣れてきたら、少しずつ品数を増やし、栄養バランスを整えましょう。



3 トイレに行く

家を出る前にトイレに行く習慣をつけると、便秘の予防につながり、1日をすっきりとスタートすることができます。



じゅうご ぜい ぎょう じ しやく 十五夜と行事食 じゅうご ぜい 十五夜は、「中秋の名月」ともい われています。1年で最も月がさ れいいに見えることから、月を眺め るお月見の風習があります。ちょ うど農作物の収穫時期にあたるた め、季節の野菜や果物をお供え し、収穫に感謝する意味もありま す。 15日はお月見給食です	1 日 (火)		2 日 (水)		3 日 (木)		4 日 (金)		
	ごはん 肉団子トマトソース (2こ) ツナ入りポテトソテー 油ふのみそ汁		ミルクパン チヂミ 海そうサラダ 塩野菜タンメン		ごはん お魚ふりかけ 厚焼きたまご キャベツのみそ炒め けんちん汁		ごはん さばの塩こうじ焼き ごぼうサラダ さつま汁		
	赤	牛乳 とり肉、ツナ、とうふ、みそ	赤	牛乳 くきわかめ、わかめ、ちくわ、ぶた 肉、えび、なると	赤	牛乳 たまご、ぶた肉、厚揚げ、とうふ、油 あげ	赤	牛乳 さば、ツナ、とり肉、とうふ、油あげ、 みそ	
	緑	にんにく、たまねぎ、パセリ、にん じん、はくさい、ねぎ	緑	きゅうり、ブロッコリー、にんにく、 もやし、にんじん、しめじ、キャベ ツ、ねぎ	緑	にんにく、キャベツ、ピーマン、赤 ピーマン、ごぼう、だいこん、にん じん、ねぎ	緑	ごぼう、きゅうり、にんじん、だいこ ん、ねぎ	
	黄	ごはん、バター、じゃがいも、油ふ	黄	パン、小麦粉、油、中華めん、ごま 油	黄	ごはん、油、砂糖、ごま油、じゃが いも	黄	ごはん、さつまいも	
エネルギー 720 kcal たんぱく質 27.0 g 脂 質 16.6 g 塩 分 2.7 g		エネルギー 717 kcal たんぱく質 27.4 g 脂 質 28.0 g 塩 分 4.1 g		エネルギー 760 kcal たんぱく質 30.8 g 脂 質 21.6 g 塩 分 3.4 g		エネルギー 821 kcal たんぱく質 31.3 g 脂 質 28.3 g 塩 分 2.8 g			
7 日 (月)		8 日 (火)		9 日 (水)		10 日 (木)		11 日 (金)	
ごはん まぐろメンチカツ (ソース) レモン酢あえ カレーうどん		麦ごはん 大学芋(2こ) もやしの中華あえ なす入り ジャージャン豆腐		バターロールパン トマトグラタン きのこペンネのソテー ポトフ		ごはん とりそばろ ツナまめサラダ もやし汁		ごはん ポークシュウマイ (2こ) 昆布のピリ辛炒め コーンたまごスープ	
赤	牛乳 まぐろ、ハム、とり肉、油あげ	赤	牛乳 わかめ、かに風味かまぼこ、厚 揚げ、ぶた肉、大豆	赤	牛乳 ハム、ぶた肉、ウインナー	赤	牛乳 とり肉、大豆、ひよこ豆、ツナ、チー ズ、ぶた肉、みそ	赤	牛乳 ぶた肉、昆布、ベーコン、たまご
緑	キャベツ、きゅうり、えのきたけ、レ モン、たまねぎ、にんじん、しいた け、ねぎ	緑	もやし、きゅうり、にんにく、しょう が、しいたけ、たまねぎ、にんじん、 たけのこ、なす、ねぎ、にら	緑	にんにく、たまねぎ、しめじ、エリン ギ、えのきたけ、パセリ、にんじん、 だいこん、キャベツ、セロリー	緑	しょうが、にんじん、しいたけ、グリ ンピース、えだ豆、にんにく、たま ねぎ、もやし、とうもろこし、ねぎ	緑	にんじん、大豆もやし、ねぎ、にん にく、たまねぎ、とうもろこし、こま つな
黄	ごはん、パン粉、油、砂糖、ごま、 うどん、でんぷん	黄	ごはん、大麦、さつまいも、油、砂 糖、ごま、ごま油、でんぷん	黄	パン、じゃがいも、油、生クリーム、 ペンネマカロニ	黄	ごはん、油、砂糖、じゃがいも、ごま	黄	ごはん、小麦粉、ごま油、砂糖、で んぷん
エネルギー 827 kcal たんぱく質 31.6 g 脂 質 23.1 g 塩 分 3.3 g		エネルギー 858 kcal たんぱく質 28.6 g 脂 質 23.8 g 塩 分 3.5 g		エネルギー 857 kcal たんぱく質 25.6 g 脂 質 40.7 g 塩 分 4.0 g		エネルギー 781 kcal たんぱく質 38.8 g 脂 質 20.4 g 塩 分 3.3 g		エネルギー 764 kcal たんぱく質 29.1 g 脂 質 20.6 g 塩 分 2.8 g	

十五夜と行事食

十五夜は、「中秋の名月」ともいわれています。1年で最も月がきれいに見えることから、月を眺めるお月見の風習があります。ちょうど農作物の収穫時期にあたるため、季節の野菜や果物をお供えし、収穫に感謝する意味もあります。

15日はお月見給食です

9 月予定献立表 (中学校)

14 日 (月)	15 日 (火)	16 日 (水)	17 日 (木)	18 日 (金)
ごはん キャベツメンチカツ (ソース) 切干大根の バターしょうゆ炒め すいとん汁 	ごはん うさぎ型和風ハンバーグ ツナあえ とん汁  十五夜ゼリー 	食パン・いちごジャム キューブたまご デミソースがけ  コーンと枝豆のソテー キャベツのクリームスープ	ごはん さんまのかば焼き のり酢あえ 小松菜のみそ汁	麦ごはん ハヤシシチュー イタリアンサラダ なし 
赤 牛乳 ベーコン、とり肉、油あげ	赤 牛乳 とり肉、ツナ、ぶた肉、とうふ、みそ	赤 牛乳 たまご、ウインナー、ベーコン	赤 牛乳 さんま、のり、とうふ、油あげ、みそ	赤 牛乳 ぶた肉
緑 切干大根、にんじん、ピーマン、だい いこん、ごぼう、ねぎ	緑 たまねぎ、だいこん、こまつな、 きゅうり、にんじん、ごぼう、はくさ い、ねぎ	緑 たまねぎ、とうもろこし、えだ豆、 キャベツ	緑 はくさい、ほうれんそう、きゅうり、 えのきたけ、もやし、にんじん、こ まつな、ねぎ	緑 しょうが、にんにく、たまねぎ、にん じん、マッシュルーム、トマト、キャ ベツ、きゅうり、ブロッコリー、とうも ろこし、赤ピーマン、なし
黄 ごはん、パン粉、油、バター、砂糖、 すいとん	黄 ごはん、ごま、さといも、ゼリー	黄 パン、ジャム、砂糖、バター、油、じゃ がいも、生クリーム	黄 ごはん、でんぷん、油、砂糖、ごま 油	黄 ごはん、大麦、油、じゃがいも、生ク リーム
エネルギー 832 kcal たんぱく質 27.1 g 脂 質 24.6 g 塩 分 3.2 g	エネルギー 757 kcal たんぱく質 29.7 g 脂 質 18.8 g 塩 分 3.1 g	エネルギー 794 kcal たんぱく質 28.1 g 脂 質 30.8 g 塩 分 3.8 g	エネルギー 769 kcal たんぱく質 28.2 g 脂 質 26.9 g 塩 分 3.0 g	エネルギー 754 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 17.3 g 塩 分 2.2 g
21 日 (月)	22 日 (火)	23 日 (水)	24 日 (木)	25 日 (金)
 敬老の日 けい ろう ひ	 国民の休日 こく みん きゅうじつ	 秋分の日 しゅう ぶん ひ	ごはん いわしのしょうが煮 じゃがぶたキムチ みそワタンスープ	ごはん とり肉の バーベキューソースがけ れんこんサラダ  ABC 野菜スープ
赤 牛乳 いわし、ぶた肉、みそ	赤 牛乳 とり肉、みそ、ツナ、ベーコン	赤 牛乳 たまご、ウインナー、ベーコン	赤 牛乳 さんま、のり、とうふ、油あげ、みそ	赤 牛乳 ぶた肉
緑 しょうが、たまねぎ、にんじん、に ら、キムチ、にんにく、キャベツ、ね ぎ	緑 たまねぎ、しょうが、にんにく、りん ご、れんこん、キャベツ、きゅうり、 にんじん、とうもろこし、はくさい	緑 だいこん、きゅうり、たまねぎ、に んじん、チンゲンサイ	緑 はくさい、ほうれんそう、きゅうり、 えのきたけ、もやし、にんじん、こ まつな、ねぎ	緑 しょうが、にんにく、たまねぎ、にん じん、マッシュルーム、トマト、キャ ベツ、きゅうり、ブロッコリー、とうも ろこし、赤ピーマン、なし
黄 ごはん、でんぷん、油、砂糖、ごま、 バター、じゃがいも	黄 ごはん、油、砂糖、ごま油、ごま、 はるさめ、杏仁どうふ、ゼリー	黄 パン、小麦粉、油、じゃがいも、でん ぷん、ゼリー	黄 ごはん、油、じゃがいも、砂糖、ワタ ン、ごま	黄 ごはん、砂糖、じゃがいも、マカロ ニ
エネルギー 780 kcal たんぱく質 36.9 g 脂 質 21.9 g 塩 分 3.6 g	エネルギー 726 kcal たんぱく質 26.2 g 脂 質 15.7 g 塩 分 2.3 g	エネルギー 787 kcal たんぱく質 28.8 g 脂 質 32.6 g 塩 分 4.3 g	エネルギー 765 kcal たんぱく質 29.8 g 脂 質 19.5 g 塩 分 3.3 g	エネルギー 716 kcal たんぱく質 30.9 g 脂 質 17.4 g 塩 分 2.8 g
28 日 (月)	29 日 (火)	30 日 (水)	 秋の食べもの3択クイズ Q1 ナスを英語で「○○○プラント」と言います。○○○に入る英語は？  Boots (ブーツ)  Whale (クジラ)  Egg (たまご) Q2 次のうち、根っここの部分を食べている いも はどれ？  さつまいも  じゃがいも  さといも Q3 さんま は漢字で「秋口魚」と書きます。□に入る漢字は？  刀  羽  矢 Q4 次のうち、土の中で育つのはどれ？  くり  ぎんなん  ピーナッツ Q5 柿には、ある栄養素がみかんの2倍もふくまれています。その栄養素とは？  ビタミンA  ビタミンC  ビタミンE	
ごはん かつおと大豆の  ごまがらめ パプリカ入りソテー わかめのみそ汁	ごはん プルコギ エビボールスープ フルーツ杏仁 	ココアパン チキンナゲット(2こ) 大根サラダ 洋風かきたまスープ ぶどうゼリー		
赤 牛乳 かつお、大豆、ウインナー、とうふ、 油あげ、わかめ、みそ	赤 牛乳 ぶた肉、たら、えび	赤 牛乳 とり肉、わかめ、ツナ、ベーコン、た まご		
緑 たまねぎ、キャベツ、赤ピーマン、 黄ピーマン、だいこん、にんじん、 ねぎ	緑 しょうが、にんにく、たまねぎ、にん じん、たけのこ、しめじ、にら、しい たけ、はくさい、もやし、ねぎ、みか ん、もも、パインアップル	緑 だいこん、きゅうり、たまねぎ、に んじん、チンゲンサイ		
黄 ごはん、でんぷん、油、砂糖、ごま、 バター、じゃがいも	黄 ごはん、油、砂糖、ごま油、ごま、 はるさめ、杏仁どうふ、ゼリー	黄 パン、小麦粉、油、じゃがいも、でん ぷん、ゼリー		
エネルギー 780 kcal たんぱく質 36.9 g 脂 質 21.9 g 塩 分 3.6 g	エネルギー 726 kcal たんぱく質 26.2 g 脂 質 15.7 g 塩 分 2.3 g	エネルギー 787 kcal たんぱく質 28.8 g 脂 質 32.6 g 塩 分 4.3 g		

こたえ Q1=③(Eggplant) Q2=①(②と③は地下のくきの部分) Q3=①(秋刀魚)
Q4=③(土の中で育つ) Q5=②(100g当たり、温州みかん32mgに対して柿は70mg)

