

下益城城南中学校 9月献立表



日 曜	献立名	使用する食品名				栄養価 中学校生徒 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
		(赤)おもに体をつくるもの 主にたんぱく質	(緑)おもに体の調子を整えるもの 主にビタミンC	(黄)おもにエネルギーのもとになるもの 主に炭水化物	(青)おもにエネルギーのもとになるもの 主に脂質	
1 火	麦ごはん 牛乳	牛乳		米 麦		788
	ししゃもフライ	ししゃも		パン粉	油	
2 水	ひじき和え	ひじき	小松菜	もやし	砂糖	27.3
	豚汁	豚肉・大豆・みそ	いりこ(出し)	人参・ねぎ	大根・ごぼう・生姜	
3 木	ごはん 牛乳	牛乳		米		820
	マーボー豆腐	豚肉・大豆・豆腐・みそ	人参・ねぎ	玉ねぎ・葱・しいたけ・にんにく・生姜	砂糖・でんぷん	
4 金	しらす入りナムル	しらす干し	にら	もやし	砂糖	35.1
	一食味付けのり	一食味付けのり				
5 土	食パン 牛乳	牛乳		パン		890
	スパゲティミートソース	牛肉・豚肉・大豆	チーズ	人参・ピーマン	玉ねぎ・にんにく	
6 日	ナッツサラダ			人参	キャベツ・きゅうり	31.9
	マーシャルピンズ					
7 月	麦ごはん 牛乳	牛乳		米 麦		757
	かぼちゃのうま煮	鶏肉・厚揚げ・ちぢり揚げ	南瓜・人参	玉ねぎ・生姜・えだ豆	こんにやく・砂糖	
8 火	ごま酢あえ	しらす干し	人参	もやし・きゅうり	砂糖	28.1
	手作りふりかけ	糸かつお	ひじき	ゆかり		
9 水	米粉入りかぼちゃパン 牛乳			パン		753
	トマトオムレツ	卵	トマト			
10 木	レンコルスロー			人参	キャベツ・きゅうり・れんこん	31.0
	クリームシチュー	鶏肉・いんげん豆	牛乳・チーズ	人参・パセリ	玉ねぎ・しめじ	
11 金	ぶち丸ごはん 牛乳	牛乳		米 麦		761
	しいらのねぎソースかけ	しいら	ねぎ	生姜	でんぷん・砂糖	
12 土	まわめのみそ汁	魚すり身あげ	まわめ	人参	こんにやく・砂糖	31.2
	じゃがいものみそ汁	油揚げ・みそ	いりこ(出し)	人参・チンゲン菜	玉ねぎ	
13 日	麦ごはん 牛乳	牛乳		米 麦		869
	ポークカレー	豚肉	チーズ・スキムミルク	人参	玉ねぎ・にんにく・生姜・りんご・ピーマン	
14 月	コンソメサラダ				コーン・キャベツ・きゅうり・玉ねぎ	24.8
	巨峰(3個)				ぶどう	
15 火	ミルクパン 牛乳	牛乳		パン		782
	肉みそビーフン	いか・豚肉・大豆・みそ	人参・ねぎ	キャベツ・玉ねぎ・生姜	ビーフン・砂糖	
16 水	人参サラダ	ツナ	人参	きゅうり・玉ねぎ	砂糖	32.0
	オレンジジュース				オレンジ	
17 木	ごはん 牛乳	牛乳		米		803
	大豆の燗煮	鶏肉・高野豆腐・大豆・ちぢり	ひじき	人参	いんげん	
18 金	酢の物	わかめ	人参	きゅうり・キャベツ	春雨・砂糖	33.9
	いりこナッツ	いりこ				
14 月 体育大会雨天時代休日(弁当持参のため、給食なし)						
19 土	ごはん 牛乳	牛乳		米		801
	塩さば	さば				
20 日	冬瓜の和え物	ツナ		冬瓜・キャベツ・きゅうり	砂糖	37.7
	かきたま汁	卵・かまぼこ・大豆・かつお節	昆布だし	人参・ねぎ	玉ねぎ・しいたけ	
21 月	ごはん 牛乳	牛乳		米		825
	ハヤシライス	豚肉	牛乳・チーズ	人参・トマト	にんにく・生姜・玉ねぎ・しめじ	
22 火	チキンサラダ	チキンフレック	人参	キャベツ・きゅうり・玉ねぎ	砂糖	28.4
	フルーツミックス			もも・パイナップル	カクテルゼリー	
23 水	米粉パン 牛乳	牛乳		パン		861
	魚フライ	ホキ			パン粉 小麦粉	
24 木	ピンスズラダ	ハム		えだ豆・きゅうり・キャベツ	砂糖	29.4
	かぼちゃのスープ	ベーコン	牛乳・チーズ	南瓜・パセリ	玉ねぎ	
25 金	夏のウマ幸! ナスレンコン丼	豚肉・大豆	ねぎ	なす・玉ねぎ・れんこん・にんにく・生姜	米 麦・砂糖	738
	きゅうりの漬漬け	牛乳				
26 土	とろろかつおと春雨スープ	鶏肉・かまぼこ	昆布だし	人参	きゅうり・切干大根	26.9
	おかわり給食作品展入賞 緑ヶ丘中学校2年入江優真さんの作品				もやし・玉ねぎ・しいたけ	
27 日	牛丼 牛乳	牛乳	人参・ねぎ	玉ねぎ・にんにく・生姜	米 麦・こんにやく・砂糖	866
	梨入りサラダ	熊本県産和牛活用 わぎゅうの日		キャベツ・きゅうり・梨	砂糖	
28 月	厚揚げのみそ汁	厚揚げ・みそ	いりこ(出し)	人参・ねぎ	玉ねぎ・えのきたけ	28.0
	丸パン 牛乳	牛乳		パン		
29 火	ハンバーグトマトソース	ハンバーグ	トマト		砂糖	773
	ツナサラダ	ツナ	わかめ	大根・きゅうり・もやし	砂糖	
30 水	ベーコンスープ	ベーコン	人参	玉ねぎ・キャベツ	マカロニ・じゃが芋	32.1
	麦ごはん 牛乳	牛乳		米 麦		
31 木	さんまの蒲焼き	さんま		生姜	でんぷん・砂糖	840
	酢みそ和え	みそ	しらす干し・わかめ	人参	きゅうり・キャベツ	
32 金	春雨汁	かまぼこ・かつお節	昆布だし	人参・ねぎ・チンゲン	玉ねぎ・しいたけ	28.9
	ミルクパン 牛乳	牛乳		パン		
33 土	魚のクリームソース	ホキ	牛乳	パセリ	小麦粉 小豆	765
	ラタトゥイユ	オリンピック開催地 味の都:フランス	南瓜・トマト・ピーマン	なす・玉ねぎ・にんにく	砂糖	
34 日	スープ・パイザヌ	ベーコン	人参	キャベツ・にんにく・コーン	じゃが芋	32.5
	麦ごはん 牛乳	牛乳		米 麦		
35 月	塩肉じゃが	豚肉・油揚げ・ちぢり揚げ	人参	玉ねぎ・しいたけ・えだ豆	こんにやく・じゃが芋・砂糖	849
	切干大根の即席漬け		人参	切干大根・きゅうり	砂糖	
36 火	ざげん豆	大豆	昆布		黒糖・砂糖	31.5
	ごはん 牛乳	牛乳		米		
37 水	レバーと魚のナッツあえ	鶏レバー・ホキ	ピーマン	小麦粉 砂糖	油・カシューナッツ	796
	チンゲン菜のごま酢あえ	ちんげん菜	チンゲン菜・人参	もやし	砂糖	
38 木	すまし汁	かまぼこ・豆腐・かつお節	わかめ・昆布だし	人参・ねぎ	玉ねぎ	35.1

バランスを考えて食べよう

2学期が始まりました。休み明けは、朝起きられなかったり、何となく体がだるかったり、食欲がわかなくなったりと、心身ともに不調を感じる人が多くあります。そんな夏バテを吹きとばすためのキーワードは「早寝・早起き・朝ごはん」です。生活リズムを整えて、元気な毎日を送りましょう!

早寝早起き朝ごはん 夏バテ解消!

早寝・早起き

朝は余裕をもって起きましょう。朝の光を浴びることで、セロトニンという脳内物質が分泌され、脳と体を目覚めさせ、心のバランスを整えます。

朝ごはんを食べる

主食・主菜・副菜がそろった朝ごはんを毎日食べることで、勉強や運動への集中力が高まり、しっかり力を発揮することができます。

体には体内時計という機能があり、24時間よりも少し長い時間を刻んでいます。体内時計を24時間に調整するには朝に太陽の光を浴びて、朝ごはんをはじめ、規則正しく3食を食べ、昼間は外で活動し、夜は早く寝ることが大切です。

夏バテ解消にビタミンB1

ビタミンB1は、糖質をエネルギーに変えるために必要な栄養素です。不足すると、エネルギーをうまく作ることができず、体がだるく疲れやすいなどの症状がでます。

●ビタミンB1を多く含む食品
豚肉・うなぎ・レバー・ピーナッツ・大豆
大豆製品・ごま・さば・玄米

☆にんにく、にら、ねぎに含まれる「アリシン」と一緒にとると効果アップ!

☆9月の市産品活用予定☆
ねぎ 小松菜 ニら
梨 パセリ レンコン
もやし

※ 都合により、献立が変更する場合があります。