

スクールランチ
令和5年度8月・9月

武蔵共同調理場

☆今月のテーマ☆
バランスを考えて食べよう

夏休み明けは、朝起きられなかったり、体がだるかったり、夏バテの症状がみられる人が多くなります。これは生活リズムの乱れや夏の疲れが主な原因です。規則正しく過ごして生活リズムを整え「バランスを考えて食べる」ことで夏バテを解消し、2学期も元気に過ごしましょう！



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)	実施 清水中 武蔵中	
		(赤) おもに体をつくるものになる おもにたんぱく質 魚・肉・卵・豆・豆製品	(緑) おもに体の調子を整えるものになる おもに無機質 牛乳・小魚・海そう	(黄) おもにエネルギーのもとになる おもに炭水化物 穀類・いも類・さとう	おもにビタミンC 緑黄色野菜 その他の野菜・きのこ・果物	おもに脂質 油脂			
8/29	麦ごはん 牛乳			米・麦		748	① ② ③		
	八宝菜	豚肉・うすら卵	人参・ねぎ	キャベツ・玉ねぎ・もやし・たけのこ・きくらげ	でんぷん	ごま油・油			
	切干大根の中華あえ	チキンフレーク	人参	切干大根・きゅうり	砂糖	ごま・ごま油			
30	ミルクパン 牛乳			パン		756	① ② ③		
	豚肉とキャベツのスパゲッティ	豚肉		キャベツ・玉ねぎ・しめじ・にんにく	スパゲッティ	油			
	人参サラダ	ツナ	人参	きゅうり・玉ねぎ	砂糖	油			
31	ポークカレー 牛乳	豚肉・レバー	チーズ・スキムミルク	人参	玉ねぎ・にんにく・生姜・りんごピューレ	米・じゃが芋	油	787	① ② ③
	海藻サラダ	チキンフレーク	わかめ・くわかめ		キャベツ・きゅうり	砂糖	ごま・油	27.0	
9/1	塩豚丼 牛乳	豚肉		にら	玉ねぎ・にんにく	米・麦・こんにゃく・でんぷん	ごま油・油	738	① ② ③
	さつまい	鶏肉・焼豆腐・みそ	いりこだし・いりこ	人参・ねぎ	大根・ごぼう・生姜	さつまい	油	27.8	
	甘夏みかん缶				甘夏みかん				
4	コッパン 牛乳					パン		745	① ② ③
	チリコンカン	豚肉・レバー・大豆	人参・ピーマン・トマト		玉ねぎ・にんにく	砂糖	油		
	野菜のスープ煮	ウィンナー	人参	キャベツ・玉ねぎ・セロリ	じゃが芋	油			
5	麦ごはん 牛乳					米・麦		727	① ② ③
	かぼちゃのうま煮	豚肉・厚揚げ・ちぎり揚げ	南瓜・人参		玉ねぎ・生姜	こんにゃく・砂糖	油		
	酢みそあえ	みそ	わかめ	人参	キャベツ・きゅうり	砂糖	ごま		
6	パンパン 牛乳				パン			749	① ② ③
	肉みそビーフン	かまぼこ・豚肉・大豆・みそ	人参・ねぎ	もやし・玉ねぎ・きくらげ・生姜・にんにく	ビーフン・砂糖	ごま油・油			
	ナッツサラダ		小松菜・人参		キャベツ	砂糖	カシューナッツ・油		
7	ごはん 牛乳					米		723	① ② ③
	さんまのみぞれ煮	さんま			大根				
	春雨の酢の物		人参		きゅうり・キャベツ	春雨・砂糖	ごま		
8	ハヤシライス 牛乳	豚肉	粉チーズ・スキムミルク	人参・トマト	にんにく・生姜・玉ねぎ・しめじ・セロリ	米・麦・じゃが芋	油	758	① ② ③
	ビーンズサラダ	ハム・大豆 いんげん豆			キャベツ・きゅうり	砂糖	油		
11	丸パン 牛乳					パン		804	① ② ③
	ハンバーグ	ハンバーグ	トマト			砂糖			
	コールスロー		人参		キャベツ・コーン	砂糖	油		
12	麦ごはん 牛乳					米・麦		732	① ② ③
	塩肉じゃが	豚肉・がんもどき・ちぎり揚げ	いりこ	人参	玉ねぎ・しいたけ・えだ豆	じゃが芋・こんにゃく・砂糖	油		
	冬瓜のあえ物	ツナ			キャベツ・冬瓜・きゅうり	砂糖	ごま・油		
13	黒糖パン 牛乳					パン		776	① ② ③
	魚フライ	ホキ				パン粉 小麦粉	油		
	ごぼうサラダ		人参		ごぼう・もやし・きゅうり	砂糖	ごま油・ごま		
14	ごはん 牛乳					米		771	① ② ③
	マーボー豆腐	豚肉・大豆・豆腐・みそ	人参・ねぎ	玉ねぎ・たけのこ・しいたけ・にんにく・生姜	砂糖・でんぷん	ごま油・油			
	ひじきあえ		ひじき		もやし・キャベツ	砂糖	油		
15	麦ごはん 牛乳					米・麦		737	① ② ③
	魚のヤンニョムソース	ホキ			れんこん・にんにく	小麦粉 でんぷん・砂糖	油		
	ナムル		にら		もやし	砂糖	ごま・ごま油		
19	麦ごはん 牛乳					米・麦		744	① ② ③
	熊本の名産品たっぷり中華風豚バラ炒め	豚肉	ピーマン	玉ねぎ・なす・れんこん・にんにく	砂糖・でんぷん	油・ごま油			
	きゅうりとツナのあえもの	ツナ・糸かつお	わかめ		きゅうり・キャベツ				
20	食パン 牛乳					パン		755	① ② ③
	焼きそば	豚肉・かまぼこ	青のり・いりこ	人参・ねぎ	キャベツ・玉ねぎ・もやし・にんにく・生姜	スパゲッティ	油		
	ししゃもフライ		ししゃも			パン粉	油		
21	南関揚げ丼 牛乳	鶏肉・油揚げ・かまぼこ・卵		人参・ねぎ	玉ねぎ	米・砂糖・でんぷん	油	734	① ② ③
	人参とほうれん草のあえもの		ほうれん草・人参		もやし	砂糖	ごま		
	じゃがいものみそ汁	厚揚げ・みそ	わかめ・いりこだし・いりこ	ねぎ	玉ねぎ	じゃが芋			
22	麦ごはん 牛乳					米・麦		729	① ② ③
	レバーとポテトの揚げがらめ	鶏レバー				でんぷん・じゃが芋・砂糖	油		
	ごま酢あえ		小松菜・人参		キャベツ	砂糖	ごま・ごま油		
25	ミルクパン 牛乳					パン		777	① ② ③
	スパゲティミートソース	豚肉・大豆	粉チーズ	人参・ピーマン	玉ねぎ・にんにく・セロリ	スパゲッティ	油		
	グリーンサラダ				キャベツ・きゅうり・玉ねぎ	砂糖	油		
26	麦ごはん 牛乳					米・麦		731	① ② ③
	なすとれんこんのピリ辛炒め	豚肉			なす・玉ねぎ・れんこん・にんにく・生姜	砂糖	油・ごま油		
	大豆のあえもの	大豆	小松菜・人参		もやし	砂糖	ごま・油		
27	黒糖パン 牛乳					パン		779	① ② ③
	ほうれん草オムレツ	卵	ほうれん草						
	人参サラダ	ツナ	人参		きゅうり・玉ねぎ	砂糖	油		
28	クリームシチュー	鶏肉・いんげん豆	牛乳・チーズ・スキムミルク	人参・チンゲン菜	玉ねぎ・しめじ	じゃが芋	油	36.2	① ② ③
	キーマカレー 牛乳	豚肉・レバー	チーズ・スキムミルク	人参	玉ねぎ・にんにく・生姜	米・じゃが芋	油		
	海藻サラダ		わかめ・海藻		キャベツ・きゅうり	砂糖	ごま・油		
29	麦ごはん 牛乳					米・麦		807	① ② ③
	魚の秋野菜あん	ホキ			れんこん・なす・しいたけ・えだ豆	小麦粉・砂糖・でんぷん	油		
	高野豆腐のみそ汁	高野豆腐・みそ	いりこだし・いりこ	人参・ねぎ	玉ねぎ・大根				

バランスの良い食事ってどんな食事??

今年5月のスクールランチでも紹介しました!
『バランスの良い食事』とは、私たちに必要な栄養素が過不足なく満たされた食事を意味します。

簡単に『バランス』を整える方法を教えませぬ。
主食・主菜・副菜をそろえてみましょう!

主食
ごはん・パン⇒炭水化物(糖質)
主菜
肉・魚・豆腐・卵⇒主にたんぱく質
副菜・汁物
野菜・海藻⇒無機質、ビタミン、食物繊維

主食・主菜・副菜がそろうことで、様々な食材、つまり様々な栄養素を摂取することができます。自然に『バランスの良い食事』が整いやすくなるということです。



これに牛乳をプラスしたら、学校給食じゃないか!!

夏バテ解消のコツ!

ビタミンB1をとろう!
夏バテ解消のポイントは疲れをとることです。ビタミンB1は、糖質がエネルギーに変わる時に手助けする栄養素で、不足するとエネルギーがうまく作られず、体が疲れやすくなります。ビタミンB1を多く含む食品を積極的にとりましょう!

●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・そば・玄米

生活リズムを整えよう!

夏バテ解消は「生活リズム」を整えることが大切になります。「生活リズムのリセット」には「朝ごはん」が有効です!!

裏面に「朝ごはんのポイント」についてステップアップ形式で載せているから、自分に合ったステップから始めてみよう!

9月29日は十五夜

最も月が美しいとされる旧暦の8月15日に、秋の収穫を感謝し、お月見をする行事です。

★お知らせ★

8月～9月前半は、2品または2品+デザートの日が続きます。これは調理場内の熱中症予防と衛生面への対策です。2品でも栄養価を考慮した献立になっていますので、ご理解ください。

★9月の市産品活用予定★

れんこん 梨
にら ねぎ

※ 都合により、献立を変更する場合があります。 ※ 食物アレルギー等に対応が必要な場合は、毎日献立表を確認してください。