

# 9月 予定献立表

我孫子市立我孫子中学校

日	曜日	牛乳	献立名			主な材料とその働き						栄養価								
			主食	主菜・副菜	デザート	主に血・肉・骨になる		主に体の調子を整える		主に体温や力になる		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	食塩相当量 g			
						魚・肉・卵 大豆製品	牛乳 小魚 海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物・きのこ	穀類 芋類 砂糖	油脂類 種実類									
4	火	○	ビーフカレーライス 福神漬け	海藻サラダ	梨	牛肉 ツナ	牛乳 粉チーズ 海藻ミックス	人参	玉葱 キャベツ もやし きゅうり しょうが にんにく りんご なし	米 麦 じゃがいも 小麦粉	油 ごま バター	877	29.7	25.5	369	2.8	3.9			
5	水	○	ご飯	ししゃものごま揚げ なすの肉味噌炒め けんちん汁	グレープフルーツ	豚肉 大豆 鶏肉 豆腐	牛乳 ししゃも	人参 いんげん 小松菜	なす ねぎ ごぼう 大根 しょうが にんにく しいたけ グレープフルーツ	米 小麦粉 じゃがいも こんにゃく	油 ごま 油	874	37.9	27.5	590	4.2	3.6			
6	木	○	パンブキンパン	シーチキンオムレツ 粉ふき芋 野菜スープ	バナナ	ツナ 豚肉 卵 白いんげん豆	牛乳 青のり チーズ	パセリ 人参 小松菜	玉葱 キャベツ バナナ	パン じゃがいも	油	845	34.9	27.2	417	3.8	4.1			
7	金	○	ご飯 手作りじゃこぶりかけ	大豆入り肉じゃが 大根の味噌汁	オレンジ	豚肉 大豆 油揚げ かつお節	牛乳 青のり チリメンジャコ	いんげん 人参 小松菜	玉葱 大根 ねぎ オレンジ	米 砂糖 じゃがいも	ごま 油	874	37.0	18.9	402	4.6	3.6			
10	月	○	<b>我孫子産野菜の日</b>			めんたいスパゲティー	ツナと大豆のサラダ ミニトマト	りんごとくるみ の米粉ケーキ	たこ 卵 大豆 ツナ めんたいこ	牛乳 のり チーズ	ピーマン トマト 人参	玉葱 にんにく りんご キャベツ きゅうり	スパゲティー 米粉 砂糖	油 バター マーガリン くるみ	904	36.7	35.4	379	2.6	4.0
11	火	○	豆腐のうま煮丼	春雨スープ いりこナッツ	梨	豆腐 なた 豚肉	牛乳 いりこ	人参 小松菜 チンゲン菜	玉葱 にんにく しょうが 白菜 ねぎ たけのこ しめじ なし	米 麦 でんぶ 春雨	油 アーモンド	831	34.6	23.9	583	4.4	3.1			
12	水	○	ターメリックライス	チリコンカーネ カントリーポテト トマトと卵のスープ	グレープフルーツ	牛肉 豚肉 ウインナー 大豆 鶏肉 卵	牛乳 粉チーズ 青のり	人参 トマト 小松菜	玉葱 にんにく しょうが グレープフルーツ	米 麦 じゃがいも 小麦粉	油 ごま 油	933	34.3	30.8	368	5.0	3.4			
13	木	○	五目チャーハン	小あじのカレーから揚げ ワンタンスープ	ドライブルー	豚肉 牛肉 かまぼこ 卵 えび	牛乳 小アジ	人参 小松菜 ピーマン チンゲン菜	ねぎ もやし キャベツ ねぎ にんにく しょうが ブルーン	米 麦 でんぶ ワンタンの皮	油 ごま ごま油	767	33.1	23.2	463	2.9	3.9			
14	金	○	ご飯	鶏と野菜のごま煮 キャベツの味噌汁	ラフランス ヨーグルト	鶏肉 油揚げ 生揚げ うずらの卵	牛乳	人参 いんげん 小松菜	ねぎ 大根 ごぼう キャベツ	米 じゃがいも こんにゃく	油 ごま	845	33.6	24.2	549	4.6	3.1			
18	火	○	ご飯	鮭のナッツフライ ジャーマンポテト かぶの味噌汁	巨峰	鮭 卵 ベーコン 油揚げ	牛乳 粉チーズ	人参 パセリ 小松菜	玉葱 ねぎ かぶ 巨峰	米 パン粉 じゃがいも	アーモンド 油	893	36.8	26.0	337	3.1	2.9			
19	水	○	フレンチトースト	大豆入りカレーシチュー ごまドレッシング		鶏肉 大豆 豆乳 卵	牛乳 粉チーズ	人参	玉葱 もやし キャベツ きゅうり マッシュルーム	パン じゃがいも 砂糖	油 バター ごま	888	33.6	30.5	413	3.5	3.7			
20	木	○	梅ちりめんご飯	春巻き わかめとツナのあえ物 豆腐と卵のスープ	フルーツゼリー	豚肉 ツナ 鶏肉 豆腐	牛乳 わかめ	人参 なら 小松菜	ねぎ もやし しょうが キャベツ しいたけ たけのこ	米 麦 春巻の皮 ゼリー 春雨 小麦粉	油 ごま マヨネーズ	831	29.8	24.8	380	14.5	3.5			
21	金	○	ご飯	揚げ豆腐 ひじきの五目煮 じゃが芋の味噌汁	生ブルー	鶏肉 大豆 油揚げ 卵 豆腐 ちくわ	牛乳 ひじき	人参 小松菜	ねぎ ごぼう 玉葱 えのき ブルー	米 砂糖 じゃがいも こんにゃく	油	857	36.7	23.8	457	6.2	3.1			
24	月	○	中華丼	きゅうりキムチ わかめスープ	キウイ	豚肉 えび いか なた 鶏肉	牛乳 わかめ	人参 小松菜 チンゲン菜	白菜 玉葱 たけのこ もやし きくらげ コーン きゅうり キウイ	米 麦 でんぶ	油 ごま 油	789	34.2	17.9	371	3.5	3.8			
25	火	○	ご飯	豚肉と生揚げの味噌炒め むらも汁	グレープフルーツ	豚肉 納豆 なた 生揚げ	牛乳	人参 小松菜	ねぎ キャベツ しょうが たけのこ ねぎ えのき しいたけ グレープフルーツ	米 でんぶ	油	812	36.7	24.4	463	4.6	3.0			
26	水	○	栗おこわ	秋刀魚の塩焼き ごま酢和え なめこの味噌汁	みかん	さんま 豆腐	牛乳	人参 小松菜	キャベツ もやし 大根 ねぎ みかん	米 もち米 砂糖	ごま くり	814	32.7	28.0	444	4.4	3.5			
27	木	○	ツナトースト	ポトフ	フルーツポンチ	ツナ 豚肉 ウインナー 白いんげん豆 ベーコン	牛乳 チーズ	人参 小松菜	玉葱 かぶ セロリ キャベツ キウイ パイン みかん 黄桃	パン 砂糖 カカオパウダー じゃがいも	マヨネーズ	876	34.8	30.4	416	2.7	3.7			
28	金	○	<b>十五夜献立</b>			里芋とじゃこのご飯	鮭の香り焼き コーン入りおひたし 豚汁	お月見もち	さば かつお節 豚肉 豆腐	牛乳 チリメンジャコ	人参 小松菜	玉葱 ごぼう 大根 ねぎ もやし コーン	米 もち米 さといも こんにゃく	油	866	39.5	24.6	461	5.1	4.7
											今月の平均		854	34.8	25.9	437	4.6	3.6		
											文部科学省基準		850	28.0	26.0	420	4.0	3.0		

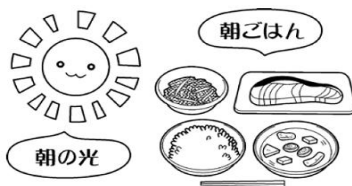
※仕入れの都合により、献立内容を変更させていただくことがあります。

## 「朝の光」と「朝ごはん」で生活リズムを整えよう！！

みなさんは私たちの脳や体に体内時計があることを知っていますか？この体内時計は、毎日一定のリズムを刻んでいて、1日約25時間で一回りしています。

ところが、1日は24時間なので、このままだと体内時計とは「ずれ」が出てしまい、生活リズムが狂ってしまいます。このずれを直すのに大切なのが「朝の光」と「朝ごはん」なのです。起きたらカーテンを開けて朝の光を浴び、栄養バランスのよい朝ごはんを食べて、体内時計をリセットしましょう。

こうすることで、毎朝脳にエネルギーが届き、体内のリズムが整い、元気に1日を過ごすことができます。



## 十五夜

十五夜とは、1年で一番月が美しく見える日で、今年の十五夜は9月30日です。十五夜にはすすきやだんご、里芋をお供えてお月見をする習慣があります。給食では28日に十五夜献立として、里芋を使ったご飯とお月見もちが出ます。

