

9 月 献 立 表

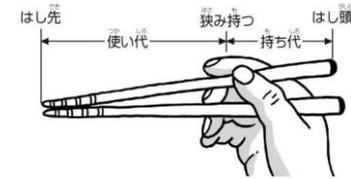


令和3年度
我孫子市立我孫子中学校

日	曜日	牛乳	献立名			おもな材料とその働き						栄養量		
			主食	主菜・副菜	デザート	体の組織をつくる		体の調子を整える		エネルギーになる		エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g
						たんぱく質	無機質	カルシウム	鉄	炭水化物	脂質			
			お米は毎回「我孫子産のコシヒカリ」											
2	木	○	麻婆豆腐丼	ごまドレサラダ 煮干し	グレープ フルーツ	豆腐 豚肉 大豆 みそ ツナ	牛乳 煮干し	にんじん にら	椎茸 にんにく しょうが ねぎ キャベツ コーン きゅうり クレープフルーツ	米 麦 砂糖 片栗粉	油 ごま	816	34.6	25.7
3	金	○	セルフ フィッシュ バーガー	茹でキャベツ 夏野菜のカレースープ チーズ	バナナ	たら ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん トマト かぼちゃ	玉葱 きゅうり キャベツ コーン にんにく バナナ	パン 小麦粉 卵 じゃが芋	油 エッグテア	814	30.9	32.8
6	月	○	ご飯	ツナおからふりかけ じゃが芋とレバーの揚げ煮 白菜の味噌汁 煮干し	一口りんご ゼリー	ツナ おから 豚レバー 油揚げ みそ	牛乳 煮干し	にんじん ごまつな	枝豆 はくさい えのき茸 ねぎ	米 砂糖 小麦 片栗粉 じゃが芋 コンヤ ゼリー	ごま 油	841	32.8	24.5
7	火	○	シーフード ピラフ	ミートオムレツ せん切り野菜スープ 煮干し	冷凍 みかん	ツナ いか あさり 卵 豚肉 ハム かまぼこ	牛乳 煮干し	にんじん	玉葱 コーン キャベツ えのき茸 冷凍みかん	米 麦	バター 油	782	33.7	25.3
8	水	○	ご飯	納豆 肉豆腐 南瓜の味噌汁	きな粉豆	納豆 豚肉 豆腐 油揚げ みそ 大豆 きな粉	牛乳 わかめ	にんじん かぼちゃ ごまつな	はくさい 玉葱 ねぎ えのき茸	米 麦 しらたき 砂糖		825	37.5	21.5
9	木	○	2年3組立案献立【ポイント】1群から6群まで少なすぎず多すぎず適量でもしかり十分に！ 【重陽の節句】 さつま芋ご飯	さばのみそ煮 菊花と野菜のナムル かきたま汁	梨	さば みそ 卵	牛乳 わかめ	にんじん ごまつな	ねぎ しょうが もやし 菊の花 玉葱 だいこん 梨	米 麦 さつま芋 砂糖 片栗粉	ごま 油	850	30.5	29.6
10	金	○	2年3組立案献立【ポイント】旬の食材と好きな献立を中心にして不足する食材も追加！ キムチ チャーハン	かぼちゃ春巻き 中華スープ	ヨーグルト	豚肉 卵 ベーコン 鶏肉	牛乳 チーズ ヨーグルト	にんじん ごまつな かぼちゃ	にんにく しょうが はくさい ねぎ たけのこ 椎茸 玉葱	米 麦 春巻きの皮 じゃが芋 小麦粉 片栗粉	ごま 油	817	28.8	26.9
13	月	○	ご飯	家常豆腐 じゃが芋の味噌汁	梨	豚肉 生揚げ みそ 油揚げ	牛乳	にんじん にら	しょうが キャベツ 椎茸 ねぎ にんにく 玉葱 えのき茸 梨	米 麦 砂糖 片栗粉 じゃが芋	油	834	34.9	26.6
14	火	○	ピビンバ丼	冬瓜とかまぼこのスープ じゃこナッツ	フルーツ ゼリー	豚肉 みそ かまぼこ 豆腐 卵	牛乳 煮干し	ホリソ草 にんじん ごまつな	ぜんまい ごぼう にんにく もやし だいこん とうがん ねぎ	米 麦 砂糖 片栗粉	油 ごま アーモンド	776	31.1	20.9
15	水	○	2年5組立案献立【ポイント】栄養満点で見栄えも良いように考えた！ ご飯	ししゃもの磯辺揚げ 大豆とひじきのサラダ さつま芋味噌汁	りんご	卵 大豆 ハム 油揚げ みそ	牛乳 ししゃも 青のり ひじき わかめ	にんじん ごまつな	もやし 玉葱 りんご	米 麦 小麦粉 片栗粉 砂糖 さつま芋	油 ごま	832	30.2	23.3
16	木	○	チキン カレーライス	福神漬け 和風サラダ チーズ	冷凍 りんご	鶏肉 みそ かまぼこ かつお節	牛乳 チーズ	にんじん	玉葱 しょうが にんにく 大根 キャベツ もやし えのき茸 りんご	米 麦 じゃが芋 小麦粉 砂糖	油 バター	882	28.5	25.9
17	金	○	ねぎ塩豚丼	水菜とジャコのサラダ	フルーツ ポンチ	豚肉 油揚げ	牛乳 じゃこ	ピーマン パプリカ にんじん 水菜	ねぎ しょうが にんにく たけのこ もやし 大根 レン キャベツ ハイン みかん 缶 黄桃 缶	米 麦 片栗粉 砂糖 ゼリー	油 ごま	820	30.1	20.8
22	水	○	2年7組立案献立【ポイント】季節の食材をたくさん使い、和食でバランスよく！ 【十五夜献立・秋のお彼岸】 栗ご飯	さんまのかば焼き わかめのごま酢あえ 豚汁	おはぎ	さんま ツナ 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	ごまつな にんじん	しょうが コーン キャベツ ごぼう だいこん ねぎ	米 麦 片栗粉 砂糖 じゃが芋 こんにやく	栗油 ごま	970	36.7	30.2
24	金	○	ご飯	じゃこふりかけ ひじき入り卵焼き 野菜のお浸し なめこの味噌汁	梨	かつお節 卵 鶏肉 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 じゃこ 昆布 のり ひじき わかめ	にんじん ごねぎ ごまつな	玉葱 キャベツ もやし なめこ 梨	米 麦 三温糖	ごま 油	781	33.0	24.0
27	月	○	セサミ トースト	ポークビーンズ 煮干し	パイナップル	大豆 ベーコン 豚肉	牛乳 チーズ 煮干し	にんじん	玉葱 パイナップル	パン 砂糖 じゃが芋	ごま マーガリン 油	896	33.6	33.1
28	火	○	ご飯	さばのごまみそ焼き 野菜のお浸し 冬瓜のすまし汁	生ブルー	さば みそ 油揚げ なた	牛乳	ごまつな にんじん	しょうが キャベツ もやし とうがん えのき茸 玉葱 ねぎ 生ブルー	米 麦 砂糖	ごま	822	31.2	29.6
29	水	○	ご飯	青菜ふりかけ 生揚げの五目煮 玉葱の味噌汁	オレンジ	かつお節 生揚げ 豚肉 油揚げ みそ	牛乳 じゃこ 昆布 わかめ	ごまつな にんじん	たけのこ 椎茸 玉葱 オレンジ	米 麦 砂糖 片栗粉	ごま 油	815	36.5	26.0
30	木	○	2年1組立案献立【ポイント】旬の食材を使い目分量を十分に！人気の献立も入れた！ しめじご飯	鶏のから揚げ ひじきサラダ 大根の味噌汁	スイート ポテト	鶏肉 油揚げ みそ	牛乳 ひじき	にんじん いんげん ごまつな	しめじ しょうが にんにく もやし きゅうり 枝豆 玉葱 だいこん えのき茸 ねぎ	米 麦 砂糖 片栗粉 じゃが芋 スイートポテト	油	825	38.3	25.6

☆仕入れの都合で、献立の一部を変更することもありますのでご了承ください。
☆エッグテアとは、卵不使用のマヨネーズ風ドレッシングです。

食事の前にはうがい！手洗い！！
感染症を予防しよう



正しく「はし」を使えますか
今までの持ち方を変えるのは抵抗があるかもしれませんが、正しいはしの持ち方は見た目美しく力もいらす合理的な持ち方です。
手と指は第2の脳ともよばれるくらい脳の働きと結びついています。上手なはし使いで脳

1か月の平均値	833	32.9	26.2
	453	15.8%	28.3%
文部科学省 基準栄養価 たんぱく質、脂質はエネルギーに対する割合(%)	830	13~20%	20~30%
	450	4.5	2.5g未満

2年生の家庭科では、食生活の自立を学んでいます。まとめとなる「中学生の一日分の献立」を考える授業では、実際にひとり一人が学習を活かして献立を立てました。その中からいくつかを2学期の給食に取り入れていきます。

【持ち物のお願い】 ・ランチクロス（給食時に各自の机に敷きます。） ・手洗い後のハンカチ、タオルなど
・給食当番の週は、エプロンと三角巾（緊急事態宣言及びまん延防止等重点措置の期間）