



10 月 献 立 表



令和3年度
我孫子市立我孫子中学校

日	曜日	献立名			おもな材料とその働き						栄養量			
		牛乳	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 kcal/g	脂質 g
						魚・肉・卵・豆	牛乳・小魚	緑黄色野菜	その他の野菜	穀類・いも類	油			
						たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC					
1	金	○	【愛媛県水産物無償提供献立】 鯛飯	鶏と野菜のごま煮 白菜のすまし汁 アーモンド	柿	油揚げ 真鯛 鶏肉 うずら卵 生揚げ かまぼこ	牛乳 わかめ	にんじん	ごぼう だいこん 玉葱 はくさい えのき茸 柿	米 麦 砂糖 じゃが芋 こんにやく	油 ごま アーモンド	817	36.1	25.7
4	月	○	焼肉青菜 チャーハン	春雨スープ チーズ	大学芋	豚肉 なると	牛乳 チーズ	にんじん ごまつな	にんにく しょうが ねぎ 椎茸 たけのこ もやし	米 麦 はるさめ さつま芋 砂糖 水あめ	油 ごま	844	23.1	25.1
2年1組献立【ポイント】サラダが無い分、あんにくたくさん野菜を入れ、不足の2群はじゃこを追加！														
5	火	○	あんかけ 焼きそば	海藻サラダ じゃこナッツ	ブルーベリー タルト	なると いか 豚肉 うずら卵 ツナ	牛乳 海藻ミックス 煮干し	にんじん ごまつな	しょうが にんにく 玉葱 はくさい ねぎ 椎茸 筍 キャベツ きゅうり コーン	中華めん 片栗粉 砂糖 タルト	油 ごま アーモンド	816	34.8	27.2
6	水	○	ご飯	さばの豆板醤焼き もやしと油揚げの和え物 じゃが芋の味噌汁	ヨーグルト	さば 油揚げ みそ	牛乳 ヨーグルト	ごまつな にら	ねぎ にんにく しょうが もやし キャベツ 玉葱 えのき茸	米 麦 砂糖 じゃが芋	ごま	802	36.5	21.6
7	木	○	ご飯	納豆 親子煮 キャベツの味噌汁	グレープ フルーツ	納豆 鶏肉 卵 生揚げ 油揚げ みそ	牛乳	にんじん いんげん	玉葱 はくさい もやし えのき茸 ねぎ グレープフルーツ	米 麦 じゃが芋 砂糖	油	885	38.4	27.6
8	金	○	コッペパン	チリミートソース&ウインナー きゃべつとかぶのスープ 煮干し	トマこめ ケーキ	ウインナー 豚肉 大豆	牛乳 チーズ 煮干し	にんじん かぶ(葉) トマト	玉葱 しょうが にんにく トマト キャベツ かぶ	パン 米粉 パン粉 小麦粉 砂糖	油 バター	926	35.8	36.3
2年3組【ポイント】和え物で2群が摂れる！コスバとアレルギーも考えた献立！														
11	月	○	ご飯	秋鮭の唐揚げレモンソース きゅうりとわかめの和え物 豚汁 煮干し	梨	さけ 卵 ハム みそ 豚肉 豆腐	牛乳 わかめ 煮干し	にんじん	レモン きゅうり キャベツ ごぼう だいこん ねぎ 梨	米 麦 片栗粉 砂糖 じゃが芋	油 ごま	844	38.1	23.8
12	火	○	ご飯	豆腐の真砂揚げ 野菜の海苔わさびサラダ 白玉だんご汁	バナナ	豆腐 鶏肉 えび 卵 油揚げ	牛乳 かよ 昆布 のり	にんじん ホウレンソウ ごまつな	玉葱 ねぎ しょうが キャベツ もやし だいこん れめじ バナナ	米 麦 片栗粉 砂糖 白玉もち	油	818	31.5	24.3
13	水	○	チキンライス	ポテトサラダ マカロニスープ チーズ	菊花みかん	鶏肉 ハム ベーコン ウインナー	牛乳 チーズ	にんじん	玉葱 マッシュルーム フリッピース コーン トマト きゅうり キャベツ みかん	米 麦 じゃが芋 砂糖 マカロニ	油 エッグテア	787	26.2	24.1
14	木	○	ご飯	さばのカレー風味煮 小松菜ときこの和え物 お講汁	ラフランス ゼリー	さば ハム 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳	ごまつな にんじん	オレンジ しょうが もやし しめじ だいこん ねぎ	米 麦 砂糖 じゃが芋 ゼリー	油 ごま	885	33.1	30.4
15	金	○	わかめご飯	納豆 新じゃがのそぼろ煮 豆腐の味噌汁 煮干し	梨	豚肉 鶏肉 豆腐	牛乳 わかめ かよ 煮干し	にんじん いんげん	玉葱 ごぼう だいこん ねぎ 梨	米 麦 じゃが芋 しらたき 砂糖 さといも	ごま 油	792	31.4	16.5
2年7組献立【ポイント】具たくさん豚汁で栄養バランスよし！2群の不足や偏りにも気を付けた！														
18	月	○	【十三夜の献立】 ご飯	ひじきふりかけ さんまの塩焼き 野菜の胡麻和え さつま芋の豚汁	ヨーグルト	かつお節 さんま 油揚げ みそ	牛乳 ひじき わかめ ヨーグルト	にんじん ごまつな	もやし キャベツ 玉葱	米 麦 砂糖 さつま芋	油 ごま	859	32.1	27.1
19	火	○	キムタク ご飯	小あじの南蛮漬け いものこ汁	きな粉 ナッツ	豚肉 豆腐 みそ きな粉	牛乳 小あじ	にんじん ごまつな	白菜キムチ ねぎ だいこん ごぼう	米 麦 片栗粉 砂糖 さといも こんにやく	油 ごま シューナッツ	832	33.6	27.4
20	水	○	ポーク カレーライス	福神漬け 豆腐とひじきのサラダ チーズ	オレンジ	豚肉 みそ 豆腐 ハム	牛乳 チーズ ひじき	にんじん	玉葱 しょうが にんにく 大根 きゅうり キャベツ オレンジ	米 麦 じゃが芋 小麦粉 砂糖	油 バター ごま	890	30.7	28.6
21	木	○	ご飯	生揚げとキャベツのみそ炒め 鶏だんご汁	りんご	豚肉 鶏肉 生揚げ みそ なると 油揚げ	牛乳 ピーマン ごまつな	にんじん ピーマン ごまつな	キャベツ ねぎ 椎茸 しょうが はくさい えのき茸 りんご	米 麦 砂糖 片栗粉	油	822	37.2	26.5
22	金	○	【体育祭】 豆腐の うま煮丼	玉葱の味噌汁 チーズ	パイナップル	豆腐 豚肉 うずら卵 油揚げ みそ	牛乳 わかめ チーズ	にんじん チンゲンサイ ごまつな	玉葱 ねぎ 椎茸 しめじ にんにく しょうが パイナップル	米 麦 砂糖 片栗粉 じゃが芋	油	823	34.5	23.2
26	火	○	ご飯	五目卵焼き 大根と車麩の含め煮 かぶの味噌汁	黒糖大豆	卵 豚肉 鶏肉 油揚げ みそ 大豆	牛乳 ひじき わかめ	にんじん ごまつな かぶ(葉)	玉葱 椎茸 しょうが だいこん かぶ ねぎ	米 麦 砂糖 こんにやく 焼きふ 片栗粉	油	846	37.9	25.9
2年5組献立【ポイント】足りない食品群は調整して、普段から摂りにくい2・3・4群をしっかりと！														
27	水	○	ご飯	豚の生姜炒め ほうれん草の胡麻和え けんちん汁 煮干し	柿	豚肉 鶏肉 豆腐	牛乳 煮干し	パプリカ ホウレンソウ にんじん	玉葱 しょうが キャベツ もやし ごぼう だいこん ねぎ 柿	米 麦 しらたき 砂糖 さといも こんにやく	油 ごま	778	32.7	22.4
28	木	○	ガーリック トースト	スパゲティミートソース わかめサラダ 煮干し	ミニみかん ゼリー	豚肉 大豆 ツナ	牛乳 チーズ わかめ 煮干し	にんじん トマト缶	にんにく 玉葱 マッシュルーム キャベツ きゅうり コーン	パン 砂糖 スパゲティ ゼリー	油	851	35.9	28.8
2年7組献立【ポイント】「まごわやさしい」を全部入れ、旬の食材を使い、作る人のことも考えた！														
29	金	○	ご飯	秋鮭のみそマヨネーズ焼き 五目きんぴら さつま芋の味噌汁	ハロウィン デザート	さけ みそ さつま揚げ 油揚げ	牛乳	にんじん ごまつな	玉葱 えのき茸 ごぼう たけのこ れんこん	米 麦 こんにやく 砂糖 さつま芋	油 エッグテア ごま	842	34.8	22.2

★1日の鯛は、農林水産省の「国産農水産物販路多様化緊急対策事業」により、無償で提供していただいた愛媛県産の真鯛を使用します。
 ★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。
 ★25日(月)は、23日(土)の振替休日です。

生活習慣病って何だろう

野菜ぎらいなどの偏食



食べすぎ

運動不足や夜型生活、または脂質や塩分、糖分のとりすぎなどの偏った食生活などが原因となって肥満を招き、やがては高血圧、糖尿病、心臓病といった病気を引き起こすことがあります。
 このような病気は、日頃の生活習慣の乱れが原因になって起こることから「生活習慣病」と呼ばれています。生活習慣病を予防するためにも、食習慣などに注意しましょう。

1か月の平均値	838	33.7	25.7
		16.1%	27.7%
	448	4.1	3.2
文部科学省 基準栄養価	830	13~20%	20~30%
たんぱく質、脂質はエネルギー に対する割合(%)	450	4.0	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）