





令和5年 9月

## 学校給食予定献立表



野田市立川間中学校

日曜	献立名	主な材料とその働き						エネルギーたんぱく質脂質塩分	備考		
		主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーとなる					
		1群	2群	3群	4群	5群	6群				
18	月	敬老の日									
19	火	振替休日									
20	水	給食はありません 授業がある場合はお弁当を持参してください									
21	木	ご飯					米	798kcal 17.5% 24% 3g			
		牛乳		牛乳							
		魚のきのこあんかけ	いなだ		にんじん 小松菜	たけのこ たまねぎ えのきたけ	砂糖 片栗粉			油	
		ほうれん草のごま和え			ほうれんそう	もやし	砂糖			ごま	
		けんちん汁	鶏肉 豆腐		にんじん 大根葉 小松菜	大根 ごぼう ねぎ	こんにゃく 里芋	油			
		梨				梨					
22	金	パスクチーズケーキ風トースト		チーズ				パン 砂糖	エッグフリーマヨネーズ クリーム	821kcal 11.1% 41.1% 3.1g	
		牛乳		牛乳							
		キャベツとカシューナッツのサラダ			にんじん	キャベツ	砂糖	カシューナッツ 油			
		白菜とベーコンのスープ	ベーコン		にんじん パセリ	たまねぎ 白菜 にんにく	じゃが芋	油			
		バナナ				バナナ					
25	月	発芽玄米ご飯					米 発芽玄米			817kcal 16.6% 28.2% 3.1g	
		牛乳		牛乳							
		にしんの蒲焼	にしん					片栗粉 小麦粉 砂糖	油		
		小松菜とチーズのわさび醤油和え	かつおぶし	チーズのり	小松菜	もやし		砂糖			
		わかめとなめこの味噌汁	豆腐	わかめ	にんじん 大根葉	大根 なめこ ねぎ					
		オレンジ				オレンジ					
26	火	ハヤシライス	豚肉		にんじん	しょうが にんにく たまねぎ しめじ グリンピース	米	油 クリーム バター		882kcal 11.3% 28.9% 3.6g	
		牛乳		牛乳							
		キャロットドレッシングサラダ			にんじん	キャベツ コーン たまねぎ	こんにゃく 砂糖	油			
		スイートポテト		牛乳 脱脂粉乳			さつまいも 砂糖	バター クリーム 油			
27	水	ご飯					米			824kcal 18.8% 31% 3.1g	
		牛乳		牛乳							
		鶏の照焼き	鶏肉			しょうが	砂糖 片栗粉	ごま			
		アーモンド和え			小松菜 にんじん	キャベツ	砂糖	アーモンド			
		かきたま汁	卵 豆腐		にんじん ほうれんそう	しいたけ ねぎ	片栗粉				
		カレージャコ		ちりめんじゃこ			砂糖				
28	木	上海焼きそば	豚肉 えびいか		にんじん ピーマン	しょうが たまねぎ たけのこ しいたけ 白菜 きくらげ	中華麺	油 ごま油		817kcal 16.7% 33.8% 3.7g	
		牛乳		牛乳							
		かぼちゃ蒸しパン		牛乳 脱脂粉乳	かぼちゃペースト かぼちゃ		砂糖	蒸しパンミックス	バター		
		ツナの中華サラダ	まぐろ		小松菜	キャベツ もやし		ごま油 ごま			
		ハニーピーナッツ						ピーナッツ			
29	金	ご飯					米			823kcal 18.6% 21.7% 2.9g	
		牛乳		牛乳							
		あじの香味焼き	あじ		パセリ	しょうが にんにく ねぎ		ごま			
		おろし和え			ほうれんそう	白菜 大根おろし	砂糖				
		豚汁	豚肉 油揚げ 豆腐		にんじん 大根葉 小松菜	ごぼう 大根 ねぎ	こんにゃく じゃが芋	油			
		月見団子	きなこ				白玉餅 砂糖				

給食回数

16回

※材料の都合により献立を変更することがあります。

※献立表は、主な食品を表記しており、市販の加工品(パン・ふりかけ・デザート等)に含まれる微量食品は、表記していない場合があります。

	エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %	塩分 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄分 mg	レチノール当量 μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
9月平均栄養量	832	15.7	28.7	3.3	450	137	4.6	404	0.80	0.73	48	7.9
基準栄養量	830	13~20	20~30	2.5未満	450	120	4.5	300	0.50	0.60	35	7以上

夏バテ解消のために...

## 朝ごはんを食べましょう

朝ごはんをおいしく食べるには?

寝る前にお菓子やアイス、ジュースなどを食べたり、飲んだりしないようにする。



翌日の学校の準備などは前日のうちに済ませ、朝の時間にゆとりをもたせる。



早起きの習慣をつけて毎日、決まった時間に食べる。夜ふかしをしない。



※早寝早起きをして、目覚めたときに軽い空腹感があると朝ごはんが楽しみになり、おいしく食べることができるようになります。

朝ごはんは午前中を元気に過ごすための大切なエネルギーのもとになります。また寝ている間に休んでいた脳や体を目覚めさせる役割も持っています。

朝ごはんをきちんと食べないと...

体温が低い状態が続き、元気に活動できない。



脳のはたらきがぶくんだり、授業などに集中できない。



栄養バランスが崩れ、おやつを食べすぎなどによる太りすぎにもつながりやすい。

