

9月

# 給食だより



2学期がスタートしましたが、身体は万全な状態ですか？生活リズムをととのえて、元気に過ごしましょう。

～健康で  
過ごすために～

## 運動・栄養・休養(すい眠)

### 運動

外に出て運動する時は熱中症に気を付けましょう。また、体育館でも鉄棒やボール運動など工夫して体を動かすようにしましょう。



### 栄養

毎日三食、きちんと食べる習慣を身に付けましょう。栄養バランスや食べる量も考えられるといいですね。



### 休養

すい眠時間は小学生で9～12時間、中学生で8～10時間が理想的です。1日の疲れをとるだけでなく、生活習慣病の予防にもつながります。



### ☆目指せ!!オリンピック☆

先月、パリオリンピック・パラリンピックが開催され、多くの競技で日本人選手が活躍しました。スポーツ選手は身体づくりや筋肉トレーニングだけでなく、食事の内容に気を付けたり、すい眠時間を十分に確保したりしています。

現在、体育の授業以外でスポーツをしている人は、運動をしていない大人よりもエネルギー量を多くとる必要があります。三食で足りない時は、炭水化物とたんぱく質が含まれた補食等をとるようにしましょう。また、運動で疲労した身体は、すい眠時間を十分にとることでパフォーマンスの向上につながります。



### 炒めビーフン

スポーツをした後にいかがですか？

#### \*材料\* 【4人分】

- ・豚小間肉 120g
- ・酒(下味用) 少々
- ・おろししょうが 少々
- ・おろしにんにく 少々
- ・にんじん 中1/4本
- ・水煮たけのこ 60g
- ・生しいたけ 中2枚
- ・にら 1/2束
- ・ビーフン(味なし) 50g
- ・サラダ油 少々
- ・中華スープの素 小さじ1
- ・ごま油 少々
- <合わせ調味料>
- 酒、みりん、さとう 各小さじ1
- しょうゆ 大さじ1
- オイスターソース 小さじ2

#### \*作り方\*

- ①豚肉に酒をふっておく。
  - ②にんじん、たけのこは千切りにする。しいたけは、石づきを取って千切り、にらは2cmの長さに切っておく。
  - ③フライパンにサラダ油を熱して、にんにくとしょうがを炒め、豚肉を入れて火が通るまで炒める。
  - ④野菜を順に入れて炒める。
  - ⑤野菜がしんなりしたら、ビーフンと水200ccを入れ、ふたをして中火で加熱する。
  - ⑥3～4分後にふたを取り、水気がなくなったら、合わせ調味料を加えて全体が混ぜ合わさったらできあがり。
- ※味付きビーフンを使う場合は調味料を加減してください

このメニューは、炭水化物であるビーフン、筋肉を作るたんぱく質が含まれた豚肉が入っています。また、野菜には体の酸化を防ぐビタミン類、きのこには、骨を強くするビタミンDが含まれています。



令和6年

9月

学校給食予定献立表

中学校

実施日		献立名	主 な 材 料 と そ の 働 き			栄 養 量	
日	曜		血・肉・骨になるもの (赤)	体の調子をととのえるもの (緑)	熱や力になるもの (黄)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
3	火	牛乳 カレーライス フルーツゼリー	牛乳 豚肉 チーズ	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん フルーツチャツネ りんご パイナップル 黄桃 梨	麦飯 油 ジャがいも バター 小麦粉 カレールウ 梨ゼリー	884	24.6
4	水	牛乳 白飯 ポークシューマイ ナムル ちゃんぽんめん	牛乳 豚肉シューマイ 豚肉 かまぼこ	もやし きゅうり にんじん しょうが にんにく 玉ねぎ たけのこ キャベツ きくらげ ねぎ	白飯 三温糖 ごま油 ごま 中華めん 油	789	26.7
5	木	牛乳 米粉パン 鶏肉の香草チーズパン粉焼き コーンと青菜の炒め物 ABCマカロニスープ	牛乳 鶏肉 チーズ ベーコン	にんにく バジル パセリ 玉ねぎ にんじん コーン 小松菜 えのきたけ キャベツ	米粉パン パン粉 オリーブ油 マカロニ	783	37.3
6	金	牛乳 白飯 ふくらぎの竜田揚げ 磯きんぴら 豚汁	牛乳 がんど 鶏肉 ひじき 豚肉 木綿豆腐 うす揚げ みそ	しょうが ごぼう にんじん 玉ねぎ ねぎ	白飯 でんぷん 米粉 油 三温糖 ごま ごま油	872	39.6
9	月	牛乳 白飯 のりごま揚げチキン トマトとひよこ豆のサラダ 豆乳みそ汁	牛乳 鶏肉 あおさのり ひよこ豆 木綿豆腐 うす揚げ 豆乳 みそ	トマト きゅうり コーン レモン果汁 にんじん 玉ねぎ ねぎ	白飯 ごま でんぷん 米粉 油 オリーブ油 三温糖	838	33.5
10	火	牛乳 ビビンバ あさり入り春雨スープ ヨーグルト	牛乳 牛肉 鶏肉 あさり ヨーグルト	にんにく 切り干し大根 にんじん ほうれん草 もやし 玉ねぎ たら ねぎ	麦飯 油 三温糖 ごま油 ごま 春雨	815	31.1
11	水	牛乳 白飯 さばのゆかり揚げ 小松菜の煮びたし さつま汁	牛乳 さば うす揚げ 鶏肉 みそ	しょうが しそ にんじん キャベツ 小松菜 ごぼう 玉ねぎ ねぎ	白飯 でんぷん 米粉 油 三温糖 さつまいも	834	33.0
12	木	牛乳 ミルク長コッペ りんごジャム ブレンオムレツ ツナのペペロンチーノスパゲティ お豆のスープ煮	牛乳 オムレツ ツナ ベーコン 大豆	にんにく 玉ねぎ にんじん コーン パセリ えのきたけ キャベツ	ミルク長コッペ りんごジャム オリーブ油 スパゲティ ジャがいも	774	34.6
13	金	牛乳 白飯 豚肉の照り焼き 水菜の磯香和え 奈良のっぺ <b>奈良県メニュー</b>	牛乳 豚肉 のり 厚揚げ	大根 にんじん 水菜 干しいたけ ごぼう	白飯 三温糖 水あめ でんぷん 里いも	768	30.7
17	火	牛乳 金時草の卵そぼろずし とうがんのすまし汁 お月見ゼリー <b>お月見メニュー</b>	牛乳 鶏ひき肉 卵 豚肉	しょうが 玉ねぎ にんじん 枝豆 干しいたけ とうがん ねぎ	金時草すし飯 油 三温糖 フルーツゼリー	781	32.0
18	水	牛乳 白飯 しそひじき佃煮 大豆と小魚のごまからめ 厚揚げの煮物 梨	牛乳 しそひじき佃煮 大豆 かえり煮干し 鶏肉 厚揚げ	にんじん しょうが 玉ねぎ 大根 さやいんげん 梨	白飯 でんぷん 油 三温糖 水あめ ごま	838	36.3
19	木	牛乳 バターロール ホキフライ 豚肉と小松菜のソテー コーンチャウダー	牛乳 ホキフライ 豚肉 ベーコン 生クリーム	にんじん エリンギ 小松菜 玉ねぎ コーン パセリ	バターロール 油 ジャがいも 米粉 バター	812	34.4
20	金	牛乳 白飯 さつま揚げの三味焼き 塩昆布和え ごまみそうどん	牛乳 さつま揚げ 塩昆布 豚肉 うす揚げ みそ	しょうが ねぎ にんにく にんじん 小松菜 白菜 玉ねぎ 干しいたけ	白飯 三温糖 ごま油 米粉うどん 油 ごま	802	34.4
24	火	牛乳 ハヤシライス コールスローサラダ	牛乳 牛肉 チーズ 生クリーム	にんにく 玉ねぎ にんじん マッシュルーム トマト フルーツチャツネ キャベツ コーン きゅうり	麦飯 油 ジャがいも バター 小麦粉 ハヤシルウ オリーブ油 三温糖	861	24.7
25	水	牛乳 白飯 きびなごフライ くきわかめの炒め物 車心の卵とし 冷凍みかん	牛乳 きびなごフライ 豚肉 くきわかめ 鶏肉 さつま揚げ 卵	たけのこ にんじん ピーマン 玉ねぎ 干しいたけ 小松菜 みかん	白飯 油 ごま油 三温糖 ごま 車心 でんぷん	839	37.1
26	木	牛乳 ミルクロール キャンディチーズ 鶏肉のマーマレード焼き 粉ふきいも 野菜たっぷりスープ	牛乳 チーズ 鶏肉 豚肉	にんにく しょうが コーン パセリ 玉ねぎ 大根 にんじん しめじ キャベツ	ミルクロール マーマレード でんぷん ジャがいも バター	778	37.4
27	金	牛乳 玄米ゆかりご飯 酢豚 ミニトマト ワンタンスープ	牛乳 豚肉 鶏ひき肉 絹豆腐	しょうが 玉ねぎ にんじん たけのこ 干しいたけ ピーマン ミニトマト もやし ねぎ	玄米ゆかりご飯 米粉 でんぷん 油 三温糖 ワンタン	854	30.7
30	月	牛乳 白飯 ハンバーグの玉ねぎソース 切り干しサラダ かきたま汁	牛乳 鶏豚ハンバーグ 絹豆腐 わかめ 卵	にんにく 玉ねぎ 切り干し大根 小松菜 にんじん レモン果汁 えのきたけ	白飯 油 三温糖 バター でんぷん オリーブ油 ごま	811	32.5