

★都合により献立を変更することがあります

日・曜日	献立	使われている食品										中学校栄養価 エネルギー(Kcal) たんぱく質(g) カルシウム(mg)
		血や体をつくるものになる食品			からだの調子をととのえる食品				熱や力のもとになる食品			
		【赤色】			【緑色】				【黄色】			
		たんぱく質 1群	無機質 2群	カロテン 3群	ビタミン 4群		炭水化物 5群	脂肪 6群				
8・31 (木)	牛乳 牛丼 黒大豆サラダ 加賀梨	ぎゅうにく くろまめ かまぼこ	牛乳	ブロッコリー にんじん	たまねぎ ねぎ きゅうり	こめ さとう	むぎ さつまいも	マヨネーズ	820 27 307			
1 (金)	牛乳 白飯 鮭チーズフライ ジャーマンポテト 野菜とコーンのスープ	さけチーズフライ ベーコン とりにく	牛乳	こまつな にんじん	たまねぎ キャベツ とうもろこし	こめ じゃがいも	あぶら バター	750 26.8 329				
4 (月)	牛乳 白飯 かぼちゃとなすのそぼろ煮 かきたま汁	ぎゅうにく みそ とうふ かぼちゃ たまご	牛乳	かぼちゃ ほうれんそう	なす しょうが えのきたけ	こめ さとう でんぶん	あぶら	809 29.2 337				
5 (火)	牛乳 ドライカレー ポテトスープ 飲むヨーグルト	ぶたにく ベーコン	ぎゅうにく つぶじょうだいず ヨーグルト	牛乳	にんじん トマト	にんにく たまねぎ キャベツ	こめ じゃがいも	あぶら バター カレールウ	879 32.6 328			
6 (水)	牛乳 白飯 めぎすのから揚げ きゅうりとわかめの酢の物 肉じゃが	めぎす ぶたにく	牛乳	にんじん わかめ いんげん	きゅうり たまねぎ	こめ さとう	あぶら	754 30.3 401				
7 (木)	牛乳 ビビンバ わかめスープ 冷凍パン	ぎゅうにく たまご とうふ	牛乳	こまつな にんじん	ねぎ にんにく ねぎ もやし	こめ さとう	むぎ ごまあぶら あぶら ごま	828 33.1 412				
8 (金)	牛乳 わかめごはん おじゃがのマヨネーズ風味 野菜スープ	ぶたにく ベーコン	牛乳	にんじん わかめ こまつな	しょうが えだまめ キャベツ しめじ	こめ さとう	むぎ じゃがいも	マヨネーズ 25.6 290				
11 (月)	牛乳 白飯 シューマイ チャプチェ 冬瓜とかいかまのスープ	シューマイ かりにかまぼこ	ぎゅうにく 牛乳	こまつな にんじん	しょうが にんにく たけのこ ねぎ	こめ さとう	あぶら ごま ごまあぶら	762 24 289				
12 (火)	牛乳 パターロール ごぼうサラダ 焼きそば ヨーグルト	ぶたにく	牛乳	にんじん あおのり ヨーグルト	ごぼう きゅうり キャベツ たまねぎ	パターロール さとう ちゅうかめん	あぶら ごま	792 29 433				
13 (水)	牛乳 白飯 さんまのかば焼き 磯香和え 豚汁	さんま もめんどうふ みそ	ぶたにく 牛乳	ほうれんそう にんじん	しょうが だいこん キャベツ ねぎ はくさい	こめ さとう でんぶん	あぶら	821 32.1 373				
14 (木)	牛乳 白飯 春巻き ひじきのナムル 家常豆腐(ジャジャン豆腐)	はるまき ぶたにく みそ	あつあげ 牛乳	にんじん ひじき	もやし にんにく たけのこ たまねぎ ほししいたけ ねぎ	こめ さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら	845 29.5 423				
15 (金)	牛乳 カレーライス 福神漬 海藻サラダ	ぎゅうにく	牛乳	にんじん チーズ わかめ	にんにく たまねぎ ふくじんづけ きゅうり キャベツ	こめ むぎ じゃがいも	あぶら カレールウ わふうごまドレッシング	859 26.2 325				
19 (火)	牛乳 白飯 ふりかけ メンチカツ マカロニサラダ ベイザンヌスープ	メンチカツ ベーコン	牛乳	こまつな	きゅうり とうもろこし キャベツ	こめ じゃがいも マカロニ	あぶら ごまドレッシング マヨネーズ	812 23 310				
20 (水)	牛乳 とりそぼろごはん みそけんちん汁 巨峰	とりにく うすあげ みそ	たまご 牛乳	こまつな にんじん	しょうが ねぎ きよほう	こめ さとう	むぎ あぶら ごまあぶら	830 39.1 512				
21 (木)	牛乳 白飯 豚肉と大豆のべっこう煮 ブロッコリー添え みそ汁	だいや うすあげ	ぶたにく 牛乳	みそ 牛乳	ブロッコリー こまつな にんじん	しょうが はくさい ねぎ	こめ でんぶん あぶら	822 32.2 407				
22 (金)	牛乳 白飯 するめいかのカラフル炒め トマト 肉うどん	するめいか ぎゅうにく	牛乳	ビーマン きビーマン あかビーマン	しょうが もやし たまねぎ ねぎ トマト	こめ こめこうどん さとう	あぶら	788 31 293				
25 (月)	牛乳 白飯 鶏肉と野菜の甘酢炒め 中華スープ ココアワッフル	とりにく ぶたにく	牛乳	にんじん いんげん こまつな	しょうが たまねぎ もやし	こめ でんぶん さとう ココアワッフル	あぶら	776 28.1 405				
26 (火)	牛乳 白飯 鯖のしょうが煮 小松菜のごま炒め みそ汁	さば うすあげ みそ	ベーコン 牛乳	こまつな	しょうが キャベツ ねぎ しめじ	こめ さとう じゃがいも	ごまあぶら ごま	882 32.2 387				
27 (水)	牛乳 中華ライス もやしのごま酢和え 豆乳プリン	ぶたにく うずらたまご	いか 牛乳	にんじん チンゲンサイ	しょうが たけのこ もやし きゅうり	こめ むぎ でんぶん さとう とうもろこし プリン	あぶら ごまあぶら ごま	776 26.9 305				
28 (木)	牛乳 白飯 だし巻き卵 江戸っ子煮 根菜のごま汁	たまご だいや うすあげ みそ	ぎゅうにく こらやどうふ 牛乳	にんじん こんぶ	にんじん たけのこ だいこん ごぼう ねぎ	こめ さとう	あぶら ごまあぶら ごま	809 31.9 402				
29 (金)	牛乳 白飯 麻婆なす 卵とコーンの中華スープ	ぶたにく たまご	みそ 牛乳	チンゲンサイ	なす しょうが にんにく えだまめ とうもろこし しめじ ねぎ	こめ じゃがいも あぶら	782 25.7 288					

【あぶら】は米油、キャノーラ油を使用しています

見直そう “和食”



日本伝統の和食は脳も体もいきいきと元気にさせるすぐれた食事として、今、世界中から注目されています。さて、みなさんは最近、「和食」といえるような食事をしましたか？ ご飯を中心に、野菜や魚、海そう類、大豆製品などを組み合わせた伝統的な和食のスタイルが、現代の日本の食生活では崩れつつあるようです。気がつけばパンやめん類、肉や揚げ物ばかり食べていた…、という人は少しだけ「和食」を心がけてみましょう。それだけでバランスのよい食事に近づけますよ。

簡単、チェンジ“和”スタイル!

ハンバーグ ⇒つくね、つみれ	野菜サラダ ⇒おひたし、ひじきの煮物	サンドイッチ ⇒おにぎり、巻きずし
<p>材料を肉からいわし、鶏肉にしてつくねに。また油を使わずに、だし汁で煮てつみれにすれば、さらにヘルシー!</p>	<p>ゆでておひたしにすれば、生のまま食べるよりもたくさん量の野菜がとれます。ひじきの煮物はカルシウムたっぷり。鉄もとれます。</p>	<p>おにぎりは腹もちがよく、パワーのもとに。今はメジャーリーグにも大人気とか。のりにもビタミンAや無機質が含まれています。</p>

●これだけでも、少しだけ和食に近づくな●

食事のいろどりに気をつけよう!

野菜や果物のカラフルな色素は、じつは免疫力アップやがん予防に効果があると、今注目されています。これらはフィトケミカルといわれる栄養成分です。イソフラボン、ポリフェノール、カテキン、リコピンなど、みなさんも聞いたことがあると思います。色とりどりの野菜や果物を食べて体が元気になるなんて、ちょっとうれしい気分になりますね。野菜や果物を上手に取り入れて食事のいろどりを考えることは、健康のみならず食欲も増してくれます。みなさんの食事、色のバリエーションは豊富ですか。揚げ物など「茶色ばかり」にならないよう気をつけましょう。



★★★ お知らせ ★★★
9月から献立の栄養価をおたよりに載せることになりました。1食当たりの基準量は、エネルギー820Kcal、たんぱく質30g、カルシウム450mgです。参考になしてください。