

日・曜日	献立	使 わ れ て い る 食 品										エネルギー(Kcal)
		血や体をつくるもとになる食品		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		たんぱく質(g)	カルシウム(mg)	
		【赤色】		【緑色】				【黄色】				
		たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン		炭水化物	脂肪				
1群	2群	3群	4群		5群	6群						
2 (月)	牛乳 焼肉ライス かぼちゃとお豆のサラダ オレンジ	ぎゅうにく	はつがだいず	牛乳	かぼちゃ	にんにく	もやし	しめじ	こめ	むぎ	あぶら	877
3 (火)	牛乳 白飯 ししゃもの米粉揚げ ブロッコリーのサラダ すき焼き煮	ぎゅうにく	やきどうふ	牛乳	ブロッコリー	にんにく	キャベツ	とうもろこし	こめ	さとう	あぶら	854
4 (水)	牛乳 五目いなりちらし寿司 お月見汁 お月見団子	うすあげ	たまご	牛乳	にんじん	ごぼう	えのきだけ	ねぎ	こめ	でんぶん	ごま	780
5 (木)	牛乳 白飯 えびマヨ チンゲン菜のオイスターソース炒め わかめスープ	えび	ぎゅうにく	牛乳	チンゲンサイ	にんにく	しょうが	たまねぎ	こめ	さとう	あぶら	817
6 (金)	牛乳 白飯 豚肉の黒酢炒め 海鮮ワンタンスープ	ぶたにく	ベーコン	牛乳	あかピーマン	しょうが	れんこん	たまねぎ	こめ	さとう	あぶら	813
10 (火)	牛乳 ミルクロール 白身魚のフライ れんこんサラダ 秋味シチュー	しろみさかなフライ	とりにく	牛乳	にんじん	れんこん	とうもろこし	たまねぎ	ミルクロール	さつまいも	マヨネーズ	837
11 (水)	牛乳 白飯 焼きぎょうざ 大根ナムル 五目ラーメン ㊤小魚ナッツ	ぶたにく	ぎょうざ	牛乳	チンゲンサイ	だいこん	きゅうり	キャベツ	こめ	ちゅうかめん	ごま	780
12 (木)	牛乳 カレーそばごはん 白菜とコーンのスープ ブルーベリーゼリー入りヨーグルト	ぶたにく	ぎゅうにく	牛乳	にんじん	たまねぎ	ほししいたけ	はくさい	こめ	むぎ	あぶら	882
13 (金)	牛乳 わかめごはん さつまいもの天ぷら 五目煮豆 かきたま汁	だいず	はんぺん	牛乳	にんじん	ねぎ			こめ	むぎ	あぶら	779
16 (月)	牛乳 白飯 鮭の塩焼き 高野豆腐の胡麻和え のっぺい汁 ㊤メイプルマフィン	さけ	こうやどうふ	牛乳	ほうれんそう	はくさい	ごぼう	ねぎ	こめ	㊤メイプルマフィン	ごま	792
17 (火)	牛乳 きのこごはん かぼちゃチーズフライ 添え野菜 豚汁	とりにく	かぼちゃチーズフライ	牛乳	にんじん	しめじ	まいたけ	とうもろこし	こめ	むぎ	マヨネーズ	873
18 (水)	牛乳 白飯 さつまい入りごまからめ 八宝菜	だいず	ぶたにく	牛乳	にんじん	はくさい	たまねぎ	しょうが	こめ	さとう	あぶら	795
19 (木)	牛乳 カレーライス 福神漬 ツナと野菜のサラダ	ぎゅうにく	まぐるあぶらづけ	牛乳	にんじん	にんにく	たまねぎ	ふくじんづけ	こめ	むぎ	あぶら	907
20 (金)	牛乳 白飯 さばの立田揚げ えのきのおひたし 炊き合わせ	さば	とりにく	牛乳	にんじん	しょうが	えのきだけ	はくさい	こめ	さとう	あぶら	904
23 (月)	牛乳 白飯 さんまの筒煮 小松菜と油揚げの炒めもの さつまい汁 みかん	さんま	うすあげ	牛乳	ごまつな	しょうが	ねぎ	もやし	こめ	さとう	あぶら	856
24 (火)	牛乳 白飯 油林鶏 ほうれん草のソテー 中華風たまごスープ 杏仁デザート	とりにく	ベーコン	牛乳	ほうれんそう	しめじ	とうもろこし	ねぎ	こめ	でんぶん	あぶら	796
25 (水)	牛乳 さばの二色ごはん きのこけんちん汁 りんご	さばあぶらづけ	たまご	牛乳	にんじん	えだまめ	はくさい	えのきだけ	こめ	むぎ	あぶら	847
26 (木)	牛乳 白飯 ちくわの磯辺揚げ 茎わかめの炒め物 かやくうどん	ちくわ	ぶたにく	牛乳	にんじん	きりぼしだいこん	たまねぎ	ほししいたけ	こめ	こめこうどん	あぶら	828
27 (金)	牛乳 白飯 豚肉のソースマリネ ブロッコリー添え みそ汁	ぶたにく	うすあげ	牛乳	ピーマン	たまねぎ	りんご	ねぎ	こめ	じゃがいも	あぶら	761
30 (月)	牛乳 厚揚げの中華丼 ひじきともやしのごま酢和え	ぶたにく	あつあげ	牛乳	チンゲンサイ	しょうが	ほししいたけ	はくさい	こめ	むぎ	あぶら	766
31 (火)	牛乳 白飯 肉団子のケチャップ煮 ポテトサラダ 卵と野菜のスープ かぼちゃプリン	にくだんご	たまご	牛乳	にんじん	きゅうり	とうもろこし	キャベツ	こめ	さとう	マヨネーズ	815

【あぶら】は米油、キャノーラ油を使用しています



# 生活習慣病を予防しよう!

厚生労働省研究班が高校生を対象に行った研究で、高校生の4割強が高血圧や高中性脂肪、高血糖など、将来、生活習慣病につながりやすい状態であることがわかりました。これを受け『高校生の生活習慣病予防の提言』がまとめられています。中学生のみなさんも、この機会にぜひ自分の食生活をふり返ってみましょう。

## ●運動する習慣をつけよう!

運動部でない人は、休日に60分以上、運動しましょう!



## ●テレビやゲームから離れよう!

平日は1日50分以内、休日100分以内に。テレビを見たり、ゲームをする時間と生活習慣病のリスク発注関係が見られるそうです。



## ●朝食を毎日とろう!

朝食を食べない生徒ほど、内臓肥満になりやすいという結果も出ています。



## ●おなか周りが80センチを超えたら要注意!

高校生での基準ですが、参考にしてみましょう。肥満が疑われる場合は、医療機関に相談しましょう。



## ●食物繊維を積極的にとろう!

野菜や海藻、きのこなどの食物繊維を多く含む食べ物を積極的にとろう。



## ●やせすぎにも注意しよう!

成長期に体重が増えのはふつうです。無理なダイエットをすると必要な栄養がとれなくなり、将来の健康に害を及ぼすこともあります。



※【幼児期・思春期における生活習慣病の概念、自然史、診断基準の確立及び効果的介入方法に関するコホート研究】、【思春期(高校生)の生活習慣病予防に関する提言-ガイドライン策定に向けて-】より、2009年

## 学校給食試食会より 9月27日



当日のメニュー  
牛乳 中華ライス  
もやしのごま酢和え  
豆乳プリン

9月27日、給食試食会を実施しました。28名の方が参加され、子どもたちと同じメニューの給食を食べられました。試食後、栄養士の方から「給食について」の説明があり、中学生の食事について考える機会となりました。「うす味でおいしかった」「たくさんの野菜が使われていて栄養が考えられている」「安心して食べられる」などという感想をたくさんいただきました。調理員さんに伝えたところ、大変喜んでおられました。またこれからも保護者のみなさんに安心してもらえる給食づくりに励みたいとのことでした。

### 保護者の感想から

子どもたちの栄養のバランスを考えたとても良い給食でした。学年、時期によって考えられたメニューや量で、子どもたちが食べる事が出来る事を知ることが出来ました。

とてもおいしかったです。思ったより、うす味で良かったです。家庭でも、もっと、うす味にしなければと思いました。野菜が多くて良かったです。最近、TVで小中学校の給食の異物混入のニュースがあり自分たちの地元の学校は恵まれているのだなとしみじみと感じました。

給食が、子どもたちの健康や成長のことをじっくり考えて作られていることを知りました。お米や野菜が地産地消されていることがうれしかったです。試食した給食は、うす味で野菜も多く、家での料理に参考になりました。

おいしかったです。温かいものは温かく、冷たいものは冷たくて良かったです。

とてもいい機会で、我が子が毎日おいしい給食を頂けることに感謝します。とても、おいしかったです。ありがとうございました。