

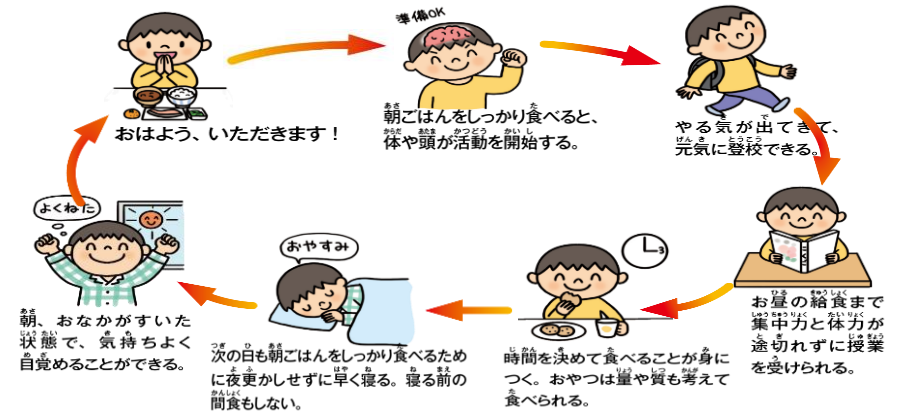
平成30年8、9月分 学校給食食品群別一覧表

★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	
		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			エネルギー(Kcal)	たんぱく質(g)
		【赤色】			【緑色】				【黄色】			カルシウム(mg)	
		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					
8/31 (金)	牛乳 白飯 鶏肉と野菜の甘酢炒め 豆腐と青菜のスープ いちごタルト	とりにく とうふ	ぶたにく	牛乳	きびーまん いんげん こまつな	しょうが にんじん	たまねぎ ねぎ	ねぎ	こめ さとう	でんぶん いちごタルト	あぶら	813 31 408	
9/3 (月)	牛乳 白飯 ししゃもの米粉から揚げ きゅうりとわかめの酢の物 肉じゃが	ししゃも	ぶたにく	牛乳 わかめ	にんじん いんげん	きゅうり	たまねぎ		こめ じゃがいも	さとう	あぶら	786 30.5 414	
4 (火)	牛乳 わかめごはん 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	ぶたにく たまご	牛乳 わかめ	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	むぎ でんぶん	あぶら	846 30 344	
5 (水)	牛乳 白飯 だし巻きたまご 江戸っ子煮 根菜のごま汁	たまご だいず うすあげ	ぎゅうにく さつまあげ みそ	牛乳 こんぶ	にんじん たけのこ ねぎ	だいこん ごぼう		こめ さつまいも	さとう	ごま	あぶら	790 30.3 396	
6 (木)	牛乳 ビビンバ 冬瓜のスープ	ぎゅうにく かまぼこ	たまご	牛乳	こまつな チンゲンサイ にんじん	ねぎ とうがん にんじん	にんにく もやし		こめ さとう	むぎ あぶら	あぶら ごまあぶら ごま	819 32.3 409	
7 (金)	牛乳 ドライカレー ポテトスープ 冷凍パイン	ぎゅうにく つぶじょうだいず ベーコン	ぶたにく	牛乳	にんじん トマト こまつな	にんにく たまねぎ キャベツ	キャベツ	こめ じゃがいも	むぎ さとう	あぶら バター カレールー	あぶら	879 32.7 327	
10 (月)	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 えだまめ ねぎ	しょうが とうもろこし しめじ		こめ さとう	じゃがいも でんぶん	あぶら	781 25.6 288	
11 (火)	牛乳 白飯 さんまのかばやき 小松菜のごま炒め 豚汁	さんま ぶたにく みそ	ベーコン もめんどうふ	牛乳	こまつな にんじん	しょうが はくさい	もやし だいこん ねぎ		こめ でんぶん	さとう	あぶら ごまあぶら ごま	866 33.3 405	
12 (水)	牛乳 バターロール ごぼうサラダ やきそば ヨーグルト	ぶたにく		牛乳 ヨーグルト	にんじん ピーマン	ごぼう もやし	きゅうり キャベツ たまねぎ		バターロール さとう ちゅうかめん	さとう	あぶら マヨネーズ ごま	772 29 427	
13 (木)	牛乳 白飯 鯖の味噌煮 磯香和え 沢煮椀	さば ぶたにく	みそ もめんどうふ	牛乳 のり	ほうれんそう にんじん	しょうが だいこん	キャベツ えのきたけ ねぎ		こめ さとう	さとう		823 33.1 360	
14 (金)	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 もめんどうふ	牛乳	こまつな にんじん	しょうが ねぎ	ごぼう きよほう		こめ さとう	むぎ あぶら	あぶら ごまあぶら	828 39.1 512	
18 (火)	牛乳 白飯 鮭フライ ジャーマンポテト 野菜とコーンのスープ	鮭フライ とりにく	ベーコン	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	あぶら	767 28.4 305	
19 (水)	牛乳 牛丼 黒大豆サラダ 加賀梨	ぎゅうにく くろだいち	かまぼこ	牛乳	ブロックリー にんじん	たまねぎ なし	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	
20 (木)	牛乳 白飯 するめいかのカラフル炒め トマト 肉うどん	いか	ぎゅうにく	牛乳	こまつな きびーまん トマト	しょうが ねぎ	もやし たまねぎ		こめ こめこうどん	さとう	あぶら	787 30.6 323	
21 (金)	牛乳 いなりちらし 月見汁 ④いか天ぷら 月見デザート	うすあげ ささみ	たまご ④いかてんぷら	牛乳 ひじき	にんじん いんげん ほうれんそう	ごぼう	えのきたけ ねぎ		こめ でんぶん つきみゼリー	さとう	ごま ④あぶら	875 29.8 432	
25 (火)	牛乳 白飯 春巻き ひじきのナムル 家常豆腐	はるまき ぶたにく	あつあげ みそ	牛乳 ひじき	にんじん	もやし にんにく ほししいたけ	えだまめ たけのこ たまねぎ ねぎ	しょうが たまねぎ	こめ でんぶん	さとう	あぶら ごまあぶら	860 29.9 420	
26 (水)	牛乳 カレーライス 福神漬 海藻サラダ	ぎゅうにく		牛乳 チーズ わかめ	にんじん ブロックリー	にんにく キャベツ	たまねぎ きゅうり		こめ じゃがいも	むぎ カレールー	あぶら	859 26.2 324	
27 (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	だいず うすあげ	ぶたにく みそ	牛乳	ブロックリー こまつな にんじん	しょうが	はくさい ねぎ		こめ さとう	でんぶん	あぶら	822 32.1 407	
28 (金)	牛乳 白飯 ミートボール マカロニサラダ ペイザンヌスープ ④豆乳プリン	ミートボール	ベーコン	牛乳	にんじん	きゅうり	とうもろこし キャベツ		こめ マカロニ	さとう じゃがいも	マヨネーズ	847 23.5 269	

生活リズムをととのえるポイント！

夏休みの生活を引きずって夜ふかしをする習慣が続いてはいませんか？遅くまで起きていると、翌日なかなか起きられずに寝坊をしてしまい、朝ごはんを食べる時間がなくなってしまいます。朝ごはんを食べないまま学校に行ってしまうと体温が上がらず、気力や集中力がわかなくなったり、活発な活動ができなくなったりしてしまいます。休みに中に生活習慣が乱れてしまった人は気を付けましょう。



お肉やあぶらものが多くなってない？

ティーンズの食生活 イエローカード

「栄養バランス」という言葉を聞いたことがありますか。栄養バランスのとれた食事をするためには、毎日さまざまな食品を組み合わせて食べる必要があります。その目安として、家庭科で学習する「6つの食品群」があります。みなさんによく見当たる、ちょっと問題の多い食生活を例にあげてみました。日頃の生活の中でこんなふうになっていないか、チェックしてみましょう。



ご飯などの主食は、毎食きちんと食べましょう。体や脳をはたかせるための大切なエネルギー源になります。とくに運動をする人はしっかりと量を食べられるようにしておきましょう。



スナック菓子には脂肪が多く、ジュースや炭酸飲料には、糖類が多く含まれています。間食で食べすぎたり、飲み過ぎると、その後のごはんが食べられなくなり、栄養の偏りの原因になります。



おかずが油を使った揚げ物や炒め物ばかり、そして材料も肉ばかりになっていませんか。緑、黄緑、赤、など、おかずの彩にも注意して食べるように心がけるだけで栄養バランスはかなりよくなります。



魚には良質なたんぱく質のほか、体によいはたらきをする脂質栄養(n-3系不飽和脂肪酸)が多く含まれています。野菜はいわずもがなですが、ビタミン、無機質(ミネラル)、そして食物繊維の宝庫です。