## 令和元年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

	献 立	血や体をつくるもとになる食品 【 赤 色 】			使 わ れ て い る 食 品 からだの調子をととのえる食品 【緑色】				熱や力のもとになる食品			<b>中学校栄養価</b> エネルギー(Kcal)
日												
曜日				無機質	カロテン	<b>k</b> 12	ビタミン		炭 水 化 物		· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	ェネルギー(Kcai) たんぱく質(g)
			群	2 群	3 群		4 群			群	6群	カルシウム(mg)
	<u> </u>	とりにく	ぶたにく	牛乳	あかピーマン	l ⊦うが	たまねぎ	 ねぎ	こめ		あぶら	789
30	牛乳 白飯	29121	3.72121	T-76	ピーマン	もやし	1-6-10-	140	さとう	ココアワッフル		30.0
	鶏肉と野菜の甘酢炒め				こまつな	にんじん	····[		627	JJ 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7		403
	中華スープココアワッフル	さけフライ	ベーコン	牛乳	こまつな	たまねぎ	キャベツ	とうもろこし	こめ	じゃがいも	あぶら	773
2	牛乳 白飯	とりにく	ハーコン	十化	にんじん	125146	ナヤベン	とりもうこし	ر هی	しゃかいも	のから マーガリン	30.4
		29121			ICNUN						マーカウン	30.4
	野菜とコーンのスープ	うずらたまご	**+_1-/	牛乳	にんじん	たけのこ	ナキカギ	はくさい	こめ	<u></u> むぎ	あぶら	
J	牛乳 中華ライス		かだしく				たまねぎ	· -				792
	ひじきのナムル	いか		ひじき	チンゲンサイ	しようか	もやし	えだまめ	でんぷん	さとう	ごまあぶら	27.8
	豆乳プリン	+ > /	ジナルノ	4. 司	4.17°4	#\_ <del>+</del>	1 . 7 18	= 1°+4	とうにゅうプリン		+ **>	305
4	牛乳 白飯 ふりかけ	ぎゅうにく	ぶたにく	牛乳	かぼちゃ	なす	しょうが	えだまめ	こめ	でんぷん	あぶら	828
	かぼちゃとなすのそぼろ煮	みそ	たまご		ほうれんそう	えのざたけ			さとう			30.2
( <b>/K</b> )	かきたま汁	とうふ		.1 -1							1	348
5	牛乳 ビビンバ	ぎゅうにく	たまご	牛乳	こまつな	ねぎ	にんにく	もやし	こめ	むぎ	あぶら	829
	わかめスープ	とうふ		わかめ	にんじん	えのきだけ			さとう		ごまあぶら	33.0
(木)											ごま	411
6	牛乳 ドライカレー	ぎゅうにく	ぶたにく	牛乳	にんじん	にんにく	たまねぎ	キャベツ	こめ	むぎ	あぶら	906
	ポテトスープ	つぶじょうだいず	ベーコン		トイト	パイン	えだまめ		じゃがいも		マーガリン	34.4
(金)	冷凍パイン	レンズまめ			こまつな						カレールウ	334
9	牛乳 白飯	さば	みそ	牛乳	こまつな	しょうが	キャベツ	しめじ	こめ	さとう	ごま	883
	さばの生姜煮 小松菜のごま炒め	ベーコン	うすあげ			もやし	ねぎ		じゃがいも		ごまあぶら	32.1
(月)	みそ汁											393
10	牛乳 バターロール	ぶたにく		牛乳	にんじん	ごぼう	きゅうり		バターロール	さとう	わふうごまドレッシング	785
	ごぼうサラダ やきそば			ヨーグルト	ピーマン	もやし	キャベツ	たまねぎ	ちゅうかめん	T	ノンエッグマヨネーズ	28.9
	ヨーグルト									あぶら	ごま	430
11	牛乳 とりそぼろごはん	とりにく	たまご	牛乳	こまつな	しょうが	ごぼう	だいこん	こめ	むぎ	あぶら	830
	みそけんちん汁	うすあげ	もめんどうふ		にんじん	ねぎ	きょほう		さとう		ごまあぶら	39.1
(水)	巨峰	みそ										512
12	牛乳 白飯	ぶたにく		牛乳	にんじん	きゅうり	たまねぎ	キャベツ	こめ	さとう	あぶら	851
	ししゃもの磯辺揚げ キャベツとコーンのサラダ			ししゃもいそべあげ	いんげん	とうもろこし			じゃがいも		ノンエッグマヨネーズ	29.2
(木)	肉じゃが											395
		ささみ	たまご	牛乳	ほうれんそう	きゅうり	えのきたけ	ねぎ	こめ	むぎ	ごま	792
10	ちくわの天ぷら きゅうりの南蛮漬け	ちくわ		わかめ		しょうが			でんぷん	さといも	あぶら	27.6
(金)	月見汁 お月見デザート								つきみだいふく	こめこ	ごまあぶら	605
	牛乳 白飯 ふりかけ	メンチカツ	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	じゃがいも	わふうごまドレッシング	803
	メンチカツ 野菜サラダ				ブロッコリー	たまねぎ					ノンエッグマヨネーズ	23.3
	ペイザンヌスープ										あぶら	293
	牛乳 白飯	だいず	ぶたにく	牛乳	トマト	しょうが	はくさい	ねぎ	こめ	でんぷん	あぶら	819
	豚肉と大豆のべっこう煮 トマト	うすあげ	みそ		こまつな				さとう			31.0
	みそ汁				にんじん							398
	<u>ゅんとれ</u> 牛乳 カレーライス	ぎゅうにく		牛乳	にんじん	にんにく	たまねぎ	ふくしんづけ	こめ	むぎ	あぶら	849
	福神漬			わかめ		キャベツ	きゅうり	•	じゃがいも		カレールウ	25.4
	海藻サラダ						•				わふうごまドレッシング	
	牛乳 白飯	シュウマイ	ぎゅうにく	牛乳	にんじん	たけのこ	 ねぎ	にんにく	こめ	さとう	あぶら	746
	十乳 ロ畝 シュウマイ チャプチェ	いとかまぼこ			こまつな	しょうが	とうがん	ほししいたけ			ごまあぶら	26.8
	シュ・フマイ テャンテェ 冬瓜のスープ				_			=.,			ごま	338
		はるまき	あつあげ	牛乳	にんじん	もやし	きゅうり	しょうが	こめ	さとう	あぶら	848
	牛乳 白飯 春巻き もやしのごま酢和え	ぶたにく	みそ			にんにく	たけのこ	たまねぎ	でんぷん		ごまあぶら	29.1
	を付き もやしのこま 野和え 家常豆腐		. •			ほししいたけ		5 . , 5 C			ごま	420
		ぎゅうにく	かまぼこ	牛乳	ブロッコリー	•	 ねぎ	きゅうり	こめ	 むぎ	ノンエッグマヨネーズ	791
	牛乳 牛丼		0.10.	, ,,		キャベツ	なし		さとう	いんげん豆		27.0
	4種のお豆のサラダ 加賀梨						5.5		ひよこ豆 ひよこ豆	0.,,,		308
		さんま	ぶたにく	牛乳	ほうれんそう	しょうが	キャベツ	 ねぎ	こめ	さとう	あぶら	823
	牛乳 白飯	さんよ もめんどうふ		ナチL のり	にんじん	はくさい	だいこん	100	でんぷん		SOSO	31.9
	さんまのかばやき 磯香和え	007/0C JA	J. C	·, ,	, =, 00,0	10100	120.010		C10/3/10			373
(木)		ジナーニノ	ユヱ	<b>井</b> 剛	エンゲン・サノ	かオ	1 トンポ	1-61-7	- w	じゃがいナ	ね ど č	
	牛乳 白飯	ぶたにく ナーキブ	みそ	牛乳	チンゲンサイ		しょうが	にんにく	こめ	じゃがいも	あぶら	816
	麻婆なす	たまご				えだまめ	とうもろこし	しめりし	さとう	でんぷん		27.7
	卵とコーンの中華スープ	,	٠ ، مد	4.50		ねぎ	1. 10		- 14	415	L >>>	289
	牛乳 白飯	いか	ぎゅうにく	牛乳	ピーマン	キャベツ	ねぎ	たまねぎ	こめ	さとう	あぶら	800
	するめいかとキャベツのカレー炒め トマト	かまぼこ			きピーマン				こめこうどん			31.2
	肉うどん			1	トマト	1					į .	306

## 体内時計を正常に動かしましょう

人間は、光も音も温度もわからない場所で生活をすると、25時間周期で寝 起きをするといわれています。しかし1日は24時間です。この時間のずれを 調整しているのが、わたしたちの体の中にある「体内時計」です。体内時計 を正常に働かせるためには、①朝の決まった時間に太陽の光を浴びる、② 昼間はなるべく外に出る機会を増やす、③友人や家族と一緒に食事や運 動、勉強をする(社会の生活リズムに合わせる)、④1日3回の食事を規則 正しくとるなどが有効といわれています。

## ◇□ 生活リズムを整えるために!

□毎日、朝ごはんを食べる。

- □早起きをして、朝の光を浴びる。
- □毎日、ほぼ決まった時間に起きる。
- □1日3食を、決まった時間に食べる。
- □日中は、できるだけたくさんの光を浴びる。
- □夜は、あまり明るい光を浴びないようにする。

□寝る前までテレビを見ていたり、パソコンや携帯電話、スマホなどを使用したりしないようにする。









