

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

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						
		【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	エネルギー(Kcal)						
						たんぱく質(g)						
						カルシウム(mg)						
30 (金)	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	あかピーマン	しょうが	たまねぎ	ねぎ	こめ	でんぷん	あぶら	789
2 (月)	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	さけフライ	ベーコン	牛乳	ピーマン	もやし			さとう	ココアワッフル		30.0
3 (火)	牛乳 中華ライス ひじきのナムル 豆乳プリン	うずらたまご	ぶたにく	牛乳	にんじん	たけのこ	たまねぎ	はくさい	こめ	むぎ	あぶら	792
4 (水)	牛乳 白飯 ふりかけ かぼちゃとなすのそぼろ煮 かきたま汁	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
5 (木)	牛乳 ビビンバ わかめスープ	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
6 (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	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
9 (月)	牛乳 白飯 さばの生姜煮 小松菜のごま炒め みそ汁	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
10 (火)	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	にんじん	ごぼう	きゅうり	とうもろこし	バターロール	さとう	わふうごまドレッシング	785
11 (水)	牛乳 とりそぼろごはん みそけんちん汁 巨峰	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
12 (木)	牛乳 白飯 ししゃもの磯辺揚げ キャベツとコーンのサラダ 肉じゃが	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
13 (金)	牛乳 わかめごはん ちくわの天ぷら きゅうりの南蛮漬け 月見汁 お月見デザート	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
17 (火)	牛乳 白飯 ふりかけ メンチカツ 野菜サラダ ペイザンヌスープ	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
18 (水)	牛乳 白飯 豚肉と大豆のべっこう煮 トマト みそ汁	だいち	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
19 (木)	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	にんにく	たまねぎ	ふくしんづけ	こめ	むぎ	あぶら	849
20 (金)	牛乳 白飯 シュウマイ チャブチエ 冬瓜のスープ	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
24 (火)	牛乳 白飯 春巻き もやしのごま酢和え 家常豆腐	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
25 (水)	牛乳 牛丼 4種のお豆のサラダ 加賀梨	ぎゅうにく	かまぼこ	牛乳	ブロッコリー	たまねぎ	ねぎ	きゅうり	こめ	むぎ	ノンエッグマヨネーズ	791
26 (木)	牛乳 白飯 さんまのかばやき 磯香和え 豚汁	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
27 (金)	牛乳 白飯 麻婆なす 卵とコーンの中華スープ	ぶたにく	みそ	牛乳	チンゲンサイ	なす	しょうが	にんにく	こめ	じゃがいも	あぶら	816
30 (月)	牛乳 白飯 するめいかとキャベツのカレー炒め トマト 肉うどん	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

自分の生活を振り返ってみよう！

【あぶら】は米油、キャノーラ油を使用しています。

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。

