



令和6年9月
津幡南中学校

夏休みが終わり、新学期が始まりました。9月は、まだまだ残暑も厳しく、夏の疲れが出やすい時期です。「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけ、規則正しい生活をスタートさせましょう。

夏の疲れをふきとばそう！

運動会や新人大会で実力を十分発揮できるよう、食事と疲労回復について考えてみましょう。



どうやったら疲れがとれるの？

「なかなか疲れがとれないな」と感じている人の中に、夏休みの間、冷たい飲み物やアイスなどをたくさん食べた、そうめんやうどん、ラーメンなど麺類ばかり食べていた、食欲がなくて欠食していたといった食生活をしていた人はいませんか？

そんな人は、バランスのよい食事をするようにしましょう。特に疲労回復のためには、炭水化物(糖質)、ビタミンB1などの栄養素が必要です。

炭水化物、ビタミンB1、クエン酸を意識してとりましょう!!

炭水化物



ごはん、パン、めん類など

炭水化物(糖質)は、エネルギーのもとになります。

ビタミンB1



豚肉、豆類、うなぎなど

ビタミンB1は、糖質をエネルギーに変えるために必要な栄養素で、不足すると疲れやすくなります。

クエン酸



みかん、グレープフルーツ、オレンジなど

クエン酸は、疲れを回復してくれます。

給食委員会「好き嫌いアンケート」より

1学期に「給食(食材)の好き嫌いアンケート」を実施しました。その結果をお知らせします。

Q 好きな給食(食材)は？

- | | |
|-----------|---------|
| 1位 カレーライス | 4位 から揚げ |
| 2位 揚げパン | 5位 スープ |
| 3位 デザート | |

Q 苦手な給食(食材)は？

- | | |
|----------|--------|
| 1位 きのこと類 | 4位 ゴーヤ |
| 2位 魚類 | 5位 貝類 |
| 3位 なす | |

Q 苦手な給食(食材)をどう工夫したら食べられる？

- 好きなもの(他の食材)と一緒に食べる。
- 細かく(小さく)切って、食べる。
- 濃い味付けにする。
- よくかんで、甘くなるのをまつ。
- 少しずつ食べる。
- 苦手な食材に慣れる。

ここに書かれている以外にも、野菜を育ててみたり、料理づくりに参加してみたいすることもオススメです。苦手な食材も、まずは一口食べてみるのが大切です！
いろいろな食材を「おいしい」と思って食べてみましょう！





令和6年度 9月分 給食予定献立表 3色食品表



日	献立名	主に血や肉になる食品(赤) たんぱく質・無糖質	主に骨や力のもとになる食品(黄) 炭水化物・脂質	主に身体の調子をととのえる食品(緑) ビタミン・食物繊維	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	
2月	ハヤシライス(麦ごはん) (ルー) オムレツ フレンチサラダ	豚肉 鶏卵	麦 白麦 じゃがいも 油 ハヤシルフ 油 でんぷん 油 さとう	たまねぎ にんじん トマト にんにく キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし	801	25.2	26.1	
3日	ごはん さばの竜田揚げ 大根なます 豆腐とわかめのみそ汁	さば うすあげ 豆腐 わかめ みそ	麦 でんぷん 大豆油 さとう	しょうが だいこん にんじん たまねぎ えのきたけ にんじん ねぎ	803	31.5	28.3	
4日	ごはん 炒り豆腐の包み焼き ひき肉のみそ炒め 冷やしうどん	豆腐 鶏肉 大豆たん白 豚肉 みそ かまぼこ	麦 さとう 油 でんぷん 油 さとう うどん さとう	にんじん たまねぎ えだまめ しょうが 干しいたけ キャベツ もやし にんじん 三つ葉 きゅうり ねぎ 干しいたけ	794	30.3	18.3	
5日	ごはん 鶏肉の香味ソース もやしのナムル 韓国風肉じゃが	鶏肉	麦 でんぷん 大豆油 さとう さとう ごま油 うどん さとう	にんにく ねぎ もやし きゅうり にんじん たまねぎ にんじん ねぎ こんにゃく にんにく	783	35.1	20.6	
6日	胚芽パンズ ハムとチーズのフライ キャベツのカレーソテー マカロニスープ	脱脂粉乳 豚肉 鶏肉 チーズ ベーコン 鶏肉	小麦粉 ショートニング さとう マーガリン 豚脂 さとう でんぷん ハン粉 小麦粉 大豆油 油 マカロニ	たまねぎ キャベツ たまねぎ ビーマン たまねぎ にんじん えのきたけ 三つ葉	764	30.3	33.2	
9日	豚丼(麦ごはん) (豚丼の具) 高野豆腐の甘辛がらめ★ 白菜のみそ汁	豚肉 高野豆腐 さつまあげ みそ	麦 油 さとう でんぷん さつまいも でんぷん 油 水あめ さとう	しょうが たまねぎ にんじん こんにゃく にら はくさい たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ	803	28.3	21.3	
10日	ごはん ポークシューマイ ハンサンスウ ジャージャン豆腐	豚肉 厚あげ 豚肉 赤みそ	麦 でんぷん 豚脂 さとう 油 小麦粉 春雨 さとう ごま油 油 さとう でんぷん ごま油	たまねぎ しょうが キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ にんじん にんにく しょうが 干しいたけ ねぎ	800	26.4	26.0	
11日	ごはん めぎすのから揚げ★ ごま和え 車麩の卵とし	めぎす 鶏卵 鶏肉	麦 唐揚げ粉 大豆油 ごま さとう 車麩 さとう	キャベツ もやし 三つ葉 たまねぎ たけのこ にんじん ねぎ	756	34.5	21.4	
12日	ごはん 豚肉のスタミナ焼き★ れんこんとひじきの炒め煮★ じゃがいもと青菜のみそ汁	豚肉 ひじき うすあげ みそ	麦 さとう ごま油 油 さとう じゃがいも	にんにく れんこん にんじん こんにゃく えだまめ にんじん たまねぎ えのきたけ 三つ葉	777	30.7	25.1	
13日	米粉ミルクロール フランゴパッサリーニョ サウビカンサラダ フェジョアード デザート(プリン)	脱脂粉乳 鶏肉 大豆 豚肉 ワインナー 豆乳	米粉 小麦粉 ショートニング さとう マーガリン 米粉 でんぷん 大豆油 ポテトチップス ノンエッグマヨネーズ いんげん豆 油 水あめ さとう	たまねぎ にんにく パセリ キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし レモン果汁 にんにく にんじん たまねぎ	827	37.5	33.7	
16日	敬老の日							
17日	わかめごはん 里芋コロッケ うすあげとキャベツの和え物 お月見汁	わかめ 豚肉 うすあげ 鶏肉	麦 白麦 里いも じゃがいも 油 さとう ハン粉 でんぷん 大豆油 さとう もち	たまねぎ にんじん とうもろこし しいたけ キャベツ もやし だいこん にんじん しめじ 三つ葉	817	27.3	21.3	
18日	ごはん 魚のレモンソースかけ 切干大根のピリ辛炒め★ みそけんちん汁	あじ 豚肉 鶏肉 木綿豆腐 みそ	麦 でんぷん 大豆油 さとう 油 さとう ごま油	レモン果汁 切干大根 にんじん 干しいたけ ビーマン だいこん にんじん ねぎ	804	38.2	23.6	
19日	麦ごはん ウインナー ポークカレー フルーツポンチ 飲むヨーグルト(牛乳の代わりにつきます)	ウインナー 豚肉 チーズ ヨーグルト	麦 白麦 じゃがいも 油 カレールフ ぶどうゼリー りんごゼリー フラテココ ワイター	にんにく しょうが たまねぎ にんじん プルーン りんご ハイン 黄桃	907	23.8	21.8	
20日	手作りメロンパン 肉団子 野菜ソテー スープ煮	脱脂粉乳 牛乳 鶏肉 大豆たん白 ベーコン 鶏肉	米粉 小麦粉 ショートニング さとう マーガリン バター ホットケーキミックス 豚脂 さとう でんぷん 油 油 じゃがいも	たまねぎ にんにく しょうが トマト キャベツ にんじん とうもろこし ビーマン にんじん たまねぎ だいこん ブロッコリー	766	32.6	26.2	
23日	振替休日							
24日	ひじきごはん いわしの梅煮 甘酢和え めった汁	ひじき うすあげ いわし 豚肉 みそ	麦 白麦 さとう さとう でんぷん さとう じゃがいも	にんじん えだまめ 梅肉 赤しそ キャベツ もやし きゅうり だいこん こんにゃく たまねぎ にんじん	763	33.1	23.2	
25日	ごはん 酢豚 ワンタンスープ デザート(ヨーグルト)	豚肉 ワンタン(豚肉 大豆たん白 みそ) ヨーグルト	麦 さつまいも でんぷん 大豆油 さとう 油 ワンタン(小麦粉 油 でんぷん さとう)	たまねぎ にんじん ビーマン しょうが ワンタン(たまねぎ しょうが) もやし はくさい にんじん ねぎ	838	28.3	21.9	
26日	ごはん 根菜メンチカツ★ こんにゃくのきんぴら風 かぼちゃと厚揚げのみそ汁	豚肉 鶏肉 大豆たん白 さつまあげ 厚あげ みそ	麦 さとう ハン粉 小麦粉 でんぷん 油 大豆油 油 さとう ごま	れんこん たまねぎ ごぼう にんじん こんにゃく だいこん にんじん さやいんげん かぼちゃ たまねぎ えのきたけ 三つ葉	779	27.2	22.3	
27日	ハンバーガー ハンバーグのオニオンソース キャベツとツナのサラダ コーンポタージュ	脱脂粉乳 鶏卵 ハンバーグ(鶏肉 豚肉 大豆たん白) ツナ 鶏肉 牛乳	小麦粉 さとう マーガリン ハンバーグ(じゃがいも 豚脂 でんぷん 油 さとう) 油 さとう ノンエッグマヨネーズ 油 米粉 生クリーム	ハンバーグ(たまねぎ) たまねぎ キャベツ ブロッコリー にんじん たまねぎ とうもろこし パセリ	807	32.9	34.6	
30日	ごはん 春巻き 中華和え 塩レモンラーメン	豚肉 焼き豚 鶏肉	麦 油 豚脂 春雨 でんぷん 小麦粉 さとう 米粉 大豆油 さとう ごま油 中華めん	にんじん たまねぎ キャベツ しょうが 干しいたけ だいこん にんじん 三つ葉 もやし たまねぎ にんじん とうもろこし ねぎ レモン果汁	864	26.5	28.5	

※牛乳が毎日つきます。赤のなかまの食品にはいりません。
 ※同じ欄にそれぞれの料理に使われている食材をかいてあります。
 ※毎月カミカミ献立を実施します。(★印がカミカミ献立です)
 ※下線 〃 の食品は、河北市産です。



9月の栄養価平均	803	15.2%	28.1%
学校給食摂取基準	830 kcal	13~20%	18~30%