

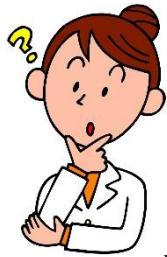


令和7年9月
津幡南中学校

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」の規則正しい生活を心がけ、朝ごはんをしっかり食べて登校しましょう。

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と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いましょう!!

炭水化物



ごはん、パン、めん類など

炭水化物(糖質)は、エネルギーの元になります。

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。

食の備えを見直そう！

1923年に関東大震災が発生したことにならみ、9月1日は「防災の日」です。秋は台風シーズンということに加え、近年では気候変動の影響からも豪雨が頻発し、各地で甚大な被害が相次いでいる状況です。

水や食料は最低3日分、できれば1週間分を備えておくことが勧められています。日常よく食べているものを多めに買い置きし、食べたら買い足す「ローリングストック」で無理なく備えましょう。



カセットコンロとボンベがあれば、食べられる食品の幅が広がります。



食料品は常温で保存ができ、簡単な調理やそのまま食べられるものが便利です。



好きなお菓子や食べ慣れているものがあると、不安な気持ちを和らげてくれます。



数品を同時に作れて水を節約できる湯せん調理がおすすめです。

- ① 耐熱ポリ袋に食材、水、調味料などを入れ、空気を抜いて袋の上の方で結ぶ。
- ② 鍋の底に耐熱皿や布巾などを敷いてお湯を沸かし、①を入れて加熱する。



令和7年度 9月分 納食予定献立表 3色食品表



日	献立名	主に血や肉になる食品(※) たんぱく質・無機質	主に糖やカロリィとなる食品(※) 炭水化物・脂質	主に身体の働きをととのえる食品(※) ビタミン・食物繊維	エネルギー kcal	タンパク質 g	脂質 g
1	ごはん ちくわの磯辺天ぶら 野菜炒め 冷やしうどん	魚肉すり身 あおさ 豚肉 かまぼこ	米 さとう 油 小麦粉 でんぶん 油 でんぶん うどん さとう	キャベツ たまねぎ にんじん 青じそ ねぎ 干しいんげん	833	28.2	21.0
2	ごはん 豚肉のスタミナ焼き★ ひじきの炒め煮 厚揚げのみぞ汁 デザート(香りんごゼリー)	豚肉 ひじき 大豆 さつまあげ 厚揚げのみぞ	米 さとう ごま油 油 さとう	にんにく にんじん こんにゃく サやいんげん だいこん たまねぎ えのきだけ にんじん ねぎ りんご果汁	840	32.5	26.1
3	ハヤシライス(麦ごはん) (レバ)	豚肉 いわし 鶏肉	米 白米 じゃがいも 油 ハヤシソース パン粉 小麦粉 米粉 さとう 大豆油 ノンエッグマヨネーズ	にんにく にんじん こんにゃく サやいんげん だいこん たまねぎ えのきだけ にんじん ねぎ トマト	815	29.3	25.5
4	ごはん ユーリンチー [☆] パンサンスウ マーポー豆腐	鶏肉	米 米粉 でんぶん 油 さとう 大豆油 春雨 さとう ごま油 油 さとう でんぶん ごま油	ねぎ しょうが にんにく キャベツ 青じそ にんじん しょうが にんにく たまねぎ たけのこ にんじん ねぎ	835	37.6	28.3
5	チーズクッペ オムレツ ラタトゥイユ 塩こうじスープ デザート(ガリガリ君)	チーズ 脱脂粉乳 鶏卵 ベーコン 豚肉	小麦粉 さとう ショートニング マーガリン 油 マカロニ オリーブ油 さとう じゃがいも さとう さとう	生地 たまねぎ スッキーニ 赤ピーマン 黄ピーマン トマト にんじん にんじん えのきだけ にんじん キャベツ にんじん えのきだけ にんじん りんご 果汁 ライム 果汁	782	32.6	36.3
6	麻糸(麦ごはん) (真) 高野豆腐の甘辛がらめ★ 沢煮椀	豚肉 高野豆腐 鶏肉	米 油 さとう でんぶん さつまいも でんぶん 大豆油 さとう 水あめ	しょうが たまねぎ にんじん こんにゃく にら だいこん ごぼう にんじん えのきだけ みつば	830	32.9	22.5
7	ごはん 米粉入り春巻き 火 なすのオイスターソース炒め 冬瓜の中華スープ	豚肉 牛肉 厚あげ 鶏肉	米 油 さとう でんぶん 春雨 さとう ごま油 油 さとう でんぶん ごま油	にんじん たまねぎ キャベツ しょうが 干しいんげん たまねぎ にんじん ぬす とうがん たまねぎ にんじん チンゲン菜	811	24.9	30.2
8	ごはん 水 かきまほごともやしの酢の物 塩肉じゃが ヨーグルト	鶏肉 糸巻 豚肉 ヨーグルト	米 豚脂 小麦粉 ショートニング 春雨 さとう でんぶん 米粉 水あめ 大豆油 さとう ごま油 さとう でんぶん	キャベツ しょうが もやし 青じそ たまねぎ にんじん こんにゃく ねぎ	802	27.6	24.6
9	ごはん 木 磨き番和え かほらものみぞ汁	鶏肉 のり 油あげ みそ	米 米粉 でんぶん 大豆油 さとう さとう	しょうが にんにく りんご ぬす キャベツ もやし かほらものみぞ汁	795	35.1	23.6
10	ごはん 水 キャベツ入りつくね 糸巻まほごともやしの酢の物 塩肉じゃが ヨーグルト	鶏肉 えんどう豆たん白 かつお節 糸巻まほご わかめ 豚肉 ヨーグルト	米 豚脂 でんぶん さとう さとう じゃがいも 油	キャベツ しょうが もやし 青じそ たまねぎ にんじん こんにゃく ねぎ	771	38.5	30.6
11	ごはん 木 焼肉の美味だれ 醤番和え かほらものみぞ汁	鶏肉 のり 油あげ みそ	米 米粉 でんぶん 大豆油 さとう さとう	しょうが にんにく りんご ぬす キャベツ もやし かほらものみぞ汁			
12	米粉ミルクロール 金 魚のハーブ焼き ボダリヨネーズ トマトとレタスの卵スープ	脱脂粉乳 ホモ 豚肉 鶏卵	米粉 小麦粉 ショートニング さとう でんぶん 米粉 油 じゃがいも 油 さとう	ハジル バセリ たまねぎ トマト たまねぎ レタス えのきだけ	809	31.0	19.0
13	敬老の日						
14	ごはん 火 チヂミ もやしのナムル 韓国風きのこ炒め煮 小魚いもけんぴ★	チヂミ(豆腐 おから) 豚肉 烹き豆腐 かたくちいわし	米 チヂミ(米粉 じゃがいも ショートニング でんぶん さとう 油) 大豆油 さとう でんぶん さとう ごま油 車輪 油 さとう ごま油 さつまいも さとう 油 水あめ	チヂミ (にんじん たまねぎ にら にんにく) もやし ぬす にんじん にんじん にんじん にんじん にんじん にんじん ねぎ うこん	787	27.3	22.6
15	月						
16	ごはん 火 チヂミ もやしのナムル 韓国風きのこ炒め煮 小魚いもけんぴ★	チヂミ(豆腐 おから) 豚肉 烹き豆腐 かたくちいわし	米 チヂミ(米粉 じゃがいも ショートニング でんぶん さとう 油) 大豆油 さとう でんぶん さとう ごま油 車輪 油 さとう ごま油 さつまいも さとう 油 水あめ	チヂミ (にんじん たまねぎ にら にんにく) もやし ぬす にんじん にんじん にんじん にんじん にんじん ねぎ うこん			
17	水 ゆかりごはん 木 だしまたまご 切干大根の炒め煮★ ごま汁 冷凍みかん	鶏卵 さつまあげ 豚肉 みそ	米 でんぶん さとう 大豆油 油 さとう もち ごま	赤しそ 切干大根 にんじん 干しいんげん さやいんげん たまねぎ にんじん ぬす みかん	809	32.1	27.3
18	ごはん 木 わいわのかば焼き れんこんの塩炒め★ のっけい汁 茨城県産メロンゼリー	いわし 青のり 豚肉 油あげ	米 でんぶん 大豆油 さとう 油 ごま油 里いも でんぶん さとう	しょうが れんこん たまねぎ ねぎ だいこん にんじん いんじだく こんにゃく メロン	849	38.2	33.9
19	ミルクロール 金 鶏肉のコンフレーク焼き ソナとブロッコリーのサラダ クラムチャウダー	脱脂粉乳 鶏肉 ソナ ベーコン あさり 牛乳	小麦粉 さとう ショートニング マーガリン ノンエッグマヨネーズ コーンフレーク パン粉 油 さとう じゃがいも 油 米粉 生クリーム	プロッコリー ぬすり とうもろこし にんじん たまねぎ バセリ	806	26.1	28.7
20	ごはん 月 パオズ 中華和え 塩レモンラーメン	豚肉 鶏肉 ひじき 焼豚 鶏肉	米 肉粉 でんぶん パン粉 さとう 油 小麦粉 大豆油 さとう ごま油 中華和え	キャベツ たまねぎ しょうが もやし にんじん ぬすり キャベツ たまねぎ にんじん とうもろこし ねぎ レモン果汁	822	27.9	27.5
21	秋 分 の 日						
22	ごはん 水 ふりかけ(おかかふりかけ) あしの佃田揚げ ブロッコリーのごま和え かきたま汁	かつお節 のり あし ちくわ 鶏卵 締こし豆腐	米 さとう でんぶん 米粉 大豆油 さとう ごま でんぶん	抹茶 しょうが ブロッコリー キャベツ にんじん たまねぎ にんじん えのきだけ ねぎ	774	36.0	25.0
23	火						
24	ごはん 水 ひじきごはん あしの佃田揚げ ブロッコリーのごま和え かきたま汁	かつお節 のり あし ちくわ 鶏卵 締こし豆腐	米 さとう でんぶん 米粉 大豆油 さとう ごま でんぶん	抹茶 しょうが ブロッコリー キャベツ にんじん たまねぎ にんじん えのきだけ ねぎ	956	26.1	28.7
25	木 妻ごはん 木 ウインナー カレー フルーツポンチ	ウインナー 豚肉 チーズ	米 白米 じゃがいも 油 カレールフ さとう 巨峰ゼリー(さとう)サイダー	にんにく しょうが たまねぎ にんじん フルーツ りんご ハイナップル みかん 黄桃 巨峰ゼリー(ぶどう東洋) プタココ			
26	金 ぬすりパンズ 火 ハムとチーズのフライ キャベツのソテー [☆] コンソメジュリアン デザート(チョコクレープ)	脱脂粉乳 豚肉 鶏肉 チーズ ベーコン 豚肉 豆乳 大豆粉	小麦粉 ショートニング さとう マーガリン 豚肉 さとう パン粉 小麦粉 ショートニング 油	たまねぎ キャベツ にんじん たまねぎ ピーマン たまねぎ だいこん にんじん えのきだけ バセリ	819	30.4	37.1
27	ごはん 月 ひじきごはん 月 ワンタンスープ くだもの(葉)	豚肉 肉入りワンタン(豚肉 みそ 大豆たん白)	米 さとう でんぶん 大豆油 さとう でんぶん	しょうが たまねぎ にんじん たけのこ ピーマン 肉入りワンタン(小麦粉 油 でんぶん さとう) 千切りのり ねぎ	800	27.6	21.8
28	火 ひじきごはん 火 さばのみぞれ煮 甘酢和え みぞけんちん汁	ひじき 油あげ さば 鶏肉 木綿豆腐 みそ	米 白米 さとう さとう でんぶん さとう ごま油	にんじん えだまめ だいこん キャベツ もやし ぬすり にんじん たまねぎ にんじん ねぎ	802	37.6	25.6

*牛乳が毎日できます。赤のなかまの食品にはあります。
同じ種類のそれ他の料理に使われている材料をかいります。
※毎月カラミカミ献立を実施します。(★印カラミカミ献立です)
※下線の食品は、河内都市連です。



9月の栄養価平均	817	15.5%	29.9%
学校給食摂取基準	830	14.1~20% kcal	13~20% 30%