## 令和6年 9月学校給食献立予定表

### 三重大附属中学校

三里大附 ┏────────────────────────────────────								
П	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他	エネルギー たんぱく質 脂質		
	みえ大豆のドライカレー ライス	合挽肉, 大豆	米, 強化米, 麦, 油, 小麦粉	にんにく, しょうが, セロリ, にんじん 玉ねぎ, りんごピューレー	カレー粉, 中濃ソース ウスターソース, ケチャップ, 塩 こしょう, 醤油	809 kcal		
3 火	海藻梅ドレッシング サラダ	海藻ミックス	油, 砂糖	キャベツ, にんじん, 梅びしお	塩, 酢, こしょう	12.8 %		
^	牛乳	牛乳				28. 1 %		
	非常食クッキー				ライスクッキー			
	麦入りごはん		米, 強化米, 麦			740 kcal		
4	豚肉の生姜炒め	豚肉	油, 砂糖	にんにく, しょうが, にんじん, 玉ねぎ	酒, 醤油, みりん	16.3 %		
水	ひじきの煮物	ひじき,油揚げ,鰹節	砂糖	にんじん	酒, 醤油	27. 4 %		
	牛乳	牛乳				-		
	麦入りごはん		米,強化米,麦			757 kcal		
5	厚揚げといかの中華煮	厚揚げ, いか, 豚肉	油, 砂糖, でん粉	しょうが, にんじん, 玉ねぎ, もやし チンゲン菜	醤油, 酒 中華スープの素, 塩 こしょう	16.1 %		
木	もやしときゅうりの サラダ	わかめ	油	きゅうり, もやし, にんじん	酢, 醤油	29. 2 %		
	<u>- クラク</u> 牛乳	牛乳				]		
	 米粉入りパン		米粉入りパン			743 kcal		
	<u></u> 鶏肉のマーマレード煮	鶏肉	マーマレードジャム,砂糖,黒砂糖,でん粉	しょうが, にんにく	酒, クローブ, ローリェ 醤油, みりん	20.6 %		
6 金	<u></u> 茹で野菜			キャベツ, にんじん	<u> </u>	31.4 %		
317	 具だくさんトマトスープ	^* ーコン	マカロニ, 油, 砂糖	玉ねぎ, にんじん, セロリ, トマト缶詰 にんにく	塩, 鶏ガラスープ, コンソメ こしょう			
	 牛乳	<b>上</b> 牛乳		ICIVIC				
	麦入りごはん		*************************************			736 kcal		
	 筑前煮	鶏肉		にんじん, れんこん, ごぼう	────────────────────────────────────	16.6 %		
9 月	たくあん			こんにゃく, 干ししいたけ たくあん		18. 2 %		
	わかめと豆腐のすまし汁	 	でん粉	 ねぎ	── ──醤油. 塩	-		
	<u></u> 牛乳	上    牛乳						
	麦入りごはん		 米, 強化米, 麦			744 kcal		
	 鰹のごまがらめ		でん粉,油,砂糖,ごま油,ごま	しょうが		- 19. 7 %		
10	きゅうりの即席漬け		 ごま油, 砂糖	きゅうり	塩,醤油,酢	21.3 %		
火	大根ともやしのみそ汁	  わかめ, 鰹節, みそ		 大根, もやし, ねぎ	<u> </u>			
	牛乳	牛乳		712, 6 ( 5) 15 (		=		
	1 7 5	1 30			塩, こしょう			
11 水	ポークハヤシライス (乳)	豚肉	米,強化米,麦,油,バター,砂糖	にんにく, セण, 玉ねぎ, にんじん マッシュルーム	オールスパ イス, 赤ワイン ローリエ, コンソメ, 醤油 デミグラスソース, ハヤシルウ, ケチャップ トマトピューレ	749 kcal		
	ドレッシングサラダ		油, ごま油, 砂糖	キャベツ, スイートコーン, にんじん	酢, 塩, こしょう	12.8 %		
	牛乳	牛乳				25. 7 %		
	麦入りごはん		米,強化米,麦			782 kcal		
	しいらの竜田揚げ	LNS	でん粉, 油	しょうが	醤油,酒	20. 7 %		
12	キャベツの塩昆布和え	塩昆布		‡ <sub>7</sub> ^*"	塩	25.4 %		
木		 	でん粉	ごぼう, にんじん, 筍, えのきたけ	酒, 醤油, 塩	-		
	チーズ	型抜きチーズ						
	 牛乳							
	コッペパン		コッヘ゜ハ゜ン			743 kcal		
	ポークビーンズ	豚肉, 大豆	油, じゃがいも, 砂糖	セリ, 玉ねぎ, にんじん, トマト缶詰	   赤ワイン, ローリエ, ケチャップ   ウスターソース, 醤油, コンソメ  塩, こしょう	16.3 %		
13 金	キャベツとコーンの サラダ		油, 砂糖	キャベツ, にんじん, ホールコーン	酢, 塩, こしょう	30. 3 %		
	牛乳	牛乳				1		
	 いちごジャム	†	いちごジャム		+	1		

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他	Iネルドー たんぱく質 脂質
17 火	麦入りごはん		米, 強化米, 麦			782 kcal
	すきやき煮	牛肉, 焼き豆腐	油, 砂糖, ふ	こんにゃく, にんじん, ねぎ, 白菜	醤油, 酒, みりん	11.8 %
	小松菜のおかか醤油和え	かつお削り節		小松菜, にんじん, えのきたけ	塩, 醤油	29. 7 %
	牛乳	牛乳				
	ビビンバ	豚ひき肉, 鰹節	米,強化米,麦,砂糖,ごま,油,ごま油	にんにく, ねぎ, ほうれん草, にんじん もやし, ぜんまい	醤油,塩,みりん トウバンジャン	823 kcal
18 水	豆腐入り中華スープ	ペーコン, 豆腐	ごま油, でん粉	にんじん, もやし, しめじ	塩,こしょう,醤油 鶏ガラスープ 中華スープの素	14.0 %
水	ヨーグルト	ヨーク゛ルト				30.0 %
	牛乳	牛乳				
	麦入りごはん		米, 強化米, 麦			724 kcal
10	鰯のから揚げ ~中華ソースかけ~	鰯, みそ	でん粉,油,砂糖	しょうが, にんにく	塩, こしょう, 酒 みりん, 醤油 トウバンジャン, 酢	14.9 %
19 木	添え野菜			+ <sub>7</sub> ^* "y	塩	24. 5 %
	玉ねぎとわかめのスープ	わかめ	でん粉	玉ねぎ, にんじん	鶏ガラスープ,醤油 こしょう,塩,コンソメ	
	牛乳	牛乳				-
	米粉入りパン		米粉入りパン			789 kcal
20	ホワイトシチュー	鶏肉, 牛乳	じゃがいも,油	にんじん, 玉ねぎ	ポタージュの素, コンソメ ローリエ, 塩, こしょう	17. 9 %
金	大根とツナのサラダ	y <del>†</del>	油	大根, にんじん, きゅうり, キャベッ	塩, こしょう, 醤油 酢	31.9 %
	牛乳	牛乳				
	麦入りごはん		米, 強化米, 麦			722 kcal
	アジフライ	アシ゛フライ	油			14.8 %
24 火	塩昆布と野菜の風味漬け	塩昆布		キャベツ, きゅうり, にんじん	塩	25. 2 %
	カレー風味の野菜スープ	豚肉	油	玉ねぎ, セロリ, にんじん, キャベツ	鶏ガラスープ, コンソメ 醤油, 塩, こしょう カレー粉	
	牛乳	牛乳				-
25	焼肉丼	牛肉	米, 強化米, 麦, 油, 砂糖	にんにく, 玉ねぎ, にんじん, ズッキーニ 黄ピーマン, 赤ピーマン	こしょう, ウスターソース 醤油, オイスターソース 赤ワイン	793 kcal
25 水	キャベツともやしの かおり和え			キャベツ, もやし, かおり	塩	12.4 %
	牛乳	牛乳				40. 7 %
	麦入りごはん		米, 強化米, 麦			759 kcal
_	鯖の塩焼き	鯖			塩	17.4 %
26 木	切干し大根の含め煮	油揚げ	油, 砂糖	にんじん, 干ししいたけ, 切干し大根	みりん, 醤油	27. 2 %
	わかめと大根のみそ汁	わかめ, 鰹節, みそ		大根, にんじん, ねぎ		
	牛乳	牛乳				
	秋の味ごはん	鶏肉, 鰹節	米, 強化米, 麦	えのきたけ, 干ししいたけ, しめじ にんじん, 筍, ねぎ	醤油, 酒, 塩 みりん	769 kcal
30 月	白菜と大根の治部煮風	豚肉, 鰹節	油, でん粉	白菜, にんじん, 大根, ねぎ	酒, みりん, 醤油, 塩	15.7 %
	牛乳	牛乳				30. 1 %

#### ●使用食品成分表

非常食クッキー

米粉(米)、マーガリン、コーンフラワー、砂糖、ライスショートニング(米油)、ストロベリーペースト、コーンスターチ/香料

ヨーグルト

加糖練乳、脱脂粉乳、難消化性デキストリン(食物繊維)、砂糖、イソマルトオリゴ糖シロップ、果糖、全粉乳、クリーム、乳たんぱく質濃縮物、 寒天、増粘多糖類、香料、ビタミンC、ピロリン酸鉄、グルコン酸亜鉛、水

## 今月の献立紹介

## 三重県産

米•牛乳

3日(火)・・・県内産大豆を使用予定

9日(月)、18日(水) 豆腐・・・県内産の大豆からつくられた豆腐を使用予定

## <u>旬</u>

<del>ブ</del>ンゲン菜・ズッキー二・しいたけ・しめじ・里芋・鰹・鰯

※都合により、食材や献立が変更になる場合があります。

## 2学期がはじまります

夏休みは元気に過ごせましたか?毎日元気に過ごすには早起き・早寝・朝ごはんが大切です。夏休み明けの今、生活を見直して、規則正しい生活リズムを心がけましょう。

## 生活リズムをととのえる 早起き・早寝・朝ごはん

子どもたちの健やかな成長のためには、規則正しい生活習慣が必要です。この生活習慣が乱れると、学習 意欲や体力、気力の低下などにつながると指摘されています。

早起き、早寝、そして朝ごはんの習慣をしっかりと身につけましょう。

#### 早起き



朝の光を感じると覚醒を促す脳内物質のセロトニンが分泌され、日中に活動しやすくなります。

#### 早寝



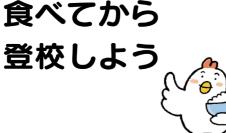
睡眠は、疲れを取ったり、 体を成長させたりします。夜 は早く寝て十分な睡眠をとり ましょう。

## 朝ごはん



夕食でとったエネルギーは 朝には残っていません。午前 中、元気に活動するために、 朝食をとりましょう。

# 朝ごはんを 食べてから



### 朝の光には パワーがある!? 朝の光を浴びよう

人が持つ体内時計と1日24時間の周期にはずれがあります。これを調節するには朝の光を浴びることが大切です。

体内時計を正常に機能させるためにも、 まずは、早起きをしてカーテンを開けて、 朝の光を浴びるようにしましょう。



# 寝ないと太るって本当!?

睡眠時間が短いと肥満になりやすいという研究結果があります。スマートフォンやゲームに夢中、勉強が忙しいなどで夜遅くまで起きていると、朝寝坊をして朝食が食べられず、生活リズムがくずれます。早起き早寝を心がけて、肥満を招く不規則な生活習慣を見直しましょう。



## 9月1日は防災の日

もしもの時のために食料などを備蓄していますか? これを機会に家族で備蓄するものを決めたり、期限切れがないかを確認したりしましょう。



3日(火)に非常食体験のためクッキーを出します。