



9月分 給食献立予定表

R1.9月 中学校
那珂川町学校給食センター

日付	献立名	エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g) 脂質(g) 塩分(g)	お も な 材 料					
			おもに体をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる	
			1群 魚、肉、卵 豆、豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚、海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物、きのこ	5群 米、パン、めん いも 砂糖	6群 油、バター マヨネーズ
2月	ごはん 牛乳 おろしソースハンバーグ のり酢和え なめこ汁 レモンゼリー	839 34.5 24.1 3.7	ハンバーグ まぐろツナ 豆腐 味噌	牛乳 のり わかめ	ほうれん草	大根 ねぎ 玉ねぎ なめこ レモン	米 砂糖 でん粉	サラダ油
3火	ナン 牛乳 ドライカレー パンプキングラタン 花野菜サラダ 栃木県産生乳ヨーグルト	798 31.9 32.9 2.4	豚肉 豆乳	牛乳 ヨーグルト	かぼちゃ にんじん ピーマン ブロッコリー	カリフラワー コーン 生姜 ニンニク 玉ねぎ	ナン じゃがいも ルウ	サラダ油 ドレッシング
4水	麦ごはん 牛乳 プリ辛肉じゃが 豆腐のサラダ(パック豆腐・海藻サラダ・青じそ ドレッシング) 春雨スープ	769 27.5 17.5 2.4	豚肉 さつま揚げ 味噌 豆腐 鶏肉	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	玉ねぎ 枝豆 大根 生姜 きゅうり こんにゃく	米 大麦 砂糖 じゃがいも 春雨	サラダ油 ごま油
5木	はちみつパン 牛乳 鶏肉照焼き ごぼうサラダ 焼きそば	808 34.5 30.0 3.7	鶏肉 豚肉 なると	牛乳 青のり	にんじん	ごぼう きゅうり コーン キャベツ	パン はちみつ コーン 焼きそば麺	マヨネーズ ごま サラダ油
6金	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 アスパラとかんぴょうのサラダ 冷凍パン	782 30.0 24.6 2.0	豆腐 豚肉 味噌 ハム	牛乳	にんじん にら かんぴょう ねぎ ししいたけ ハム	アスパラ トウ モロコシ ニンニク 生姜 ニンニク 生姜 パイナップル	米 でん粉	ごま ドレッシング サラダ油 ごま油
9月	ごはん 牛乳 鶏肉から揚げ③ ちくわとじゃこの和えもの プリ辛味噌汁	847 29.5 31.2 2.8	鶏肉 ちくわ 豚肉 味噌	牛乳 チーズ ちりめんじゃこ	にんじん	キャベツ 大根 ねぎ ニンニク 生姜 こんにゃく	米 里いも でん粉	サラダ油 ごま ドレッシング バター
10火	冷やし中華(中華麺・冷やし中華の具・小袋スープ) バターロール 牛乳 餃子ロール 豆乳プリンフルーツ和え	837 30.2 21.0 4.9	ハム 豆乳 餃子	牛乳	にら にんじん みかん もも パイナップル	きゅうり キャベツ もやし ねぎ ニンニク 生姜	中華麺 パン 砂糖	ごま サラダ油 ごま油 マーガリン
11水	セルフ混ぜごはん(麦ごはん・混ぜごはんの具) 牛乳 さば韓国風焼き 高野豆腐の味噌汁	818 30.6 29.3 2.6	さば 味噌 油揚げ 鶏肉 高野豆腐	牛乳	ごまつな にんじん	かんぴょう たまごだけ 大根 ねぎ ごぼう	米 大麦 砂糖	サラダ油 ごま油
12木	コッペパン キャラルクリーム 牛乳 チキンチーズ焼き ポテトサラダ 粒コーンスープ	794 33.3 32.7 3.6	鶏肉 ハム ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん チンゲンサイ	きゅうり 玉ねぎ コーン いんげん豆	パン じゃがいも ルウ	キャラルクリーム マヨネーズ マーガリン
13金	ごはん 牛乳 スコッチエッグ ブロッコリーとツナの和えもの けんちん汁 十五夜デザート	774 27.7 22.0 2.0	豚肉 まぐろツナ 鶏肉 味噌 豆腐 卵	牛乳	ブロッコリー にんじん	コーン ごぼう きゅうり 大根 ねぎ こんにゃく	米 砂糖 里いも ゼリー	ごま油 サラダ油
17火	セルフメンチカツパン(パンズパン・メンチカツ・ ソース) 牛乳 かぼちゃのクリーム煮 フルーツゼリー和え	797 28.8 29.4 3.6	豚肉 鶏肉	牛乳	かぼちゃ にんじん	キャベツ 玉ねぎ 桃 いちご レモン パイナップル	パン ゼリー ルウ パン粉	サラダ油 バター
18水	麦ごはん 牛乳 肉しゅうまい③ 野菜のプリ辛炒め じゃがいもの味噌汁	782 29.7 19.9 2.6	豚肉 豆腐 味噌	牛乳 わかめ	にんじん にら	ニンニク 生姜 なす ねぎ キャベツ 玉ねぎ	米 大麦 じゃがいも 砂糖	ごま油
19木	パンプキンパン 牛乳 ツナマヨオムレツ チーズサラダ ポークビーンズ	765 33.8 32.4 3.3	まぐろツナ 卵 大豆 豚肉 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん とまと かぼちゃ	キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ いんげん豆	パン じゃがいも 砂糖	ドレッシング マヨネーズ サラダ油
20金	ごはん 鮭ふりかけ 牛乳 春巻き パンパンジーサラダ かんぴょうのかき玉汁	828 26.2 28.6 2.5	鮭 豚肉 鶏肉 卵	牛乳	にんじん ほうれん草	もやし ねぎ キャベツ 生姜 玉ねぎ かんぴょう	米 でん粉	サラダ油 ごま油 ごま ドレッシング
24火	食パン ブルーベリージャム 牛乳 アンサンブルエッグ ハムのマリネ ツナとトマトの Pasta	810 29.6 31.8 3.8	卵 まぐろツナ ハム ウインナー	牛乳 チーズ	パセリ とまと にんじん	玉ねぎ キャベツ きゅうり ニンニク	パン ジャム じゃがいも 砂糖	ドレッシング サラダ油
25水	麦ごはん 牛乳 さんま梅煮 切干大根のごまマヨあえ いも煮汁	811 28.1 26.2 2.3	さんま ハム 豚肉	牛乳	にんじん 小松菜	切干大根 きゅうり 梅 しめじ ごぼう こんにゃく	米 大麦 里いも 砂糖	ドレッシング ごま サラダ油
26木	食パン フルーツクリーム 牛乳 ササミチーズフライ 野菜のポトフ	780 28.0 32.9 2.7	豚肉 ウインナー 鶏肉	牛乳 生クリーム チーズ	にんじん ブロッコリー	みかん もも パイナップル 大根 玉ねぎ	パン じゃがいも パン粉	サラダ油
27金	ごはん 牛乳 だし巻き玉子 筑前煮 えびだんごスープ	757 27.9 21.1 2.5	卵 鶏肉 えび団子	牛乳 昆布	にんじん 小松菜	ごぼう だけのこ しいたけ こんにゃく 白菜 枝豆	米 砂糖 春雨	サラダ油
30月	ごはん 牛乳 ポークカレー ひじきのサラダ シークワーサーゼリー	859 25.5 24.2 2.9	豚肉 まぐろツナ	牛乳 ひじき	にんじん	玉ねぎ キャベツ コーン りんご シークワーサー ニンニク 生姜	米 砂糖 じゃがいも ルウ ゼリー	ごま油 ごま サラダ油

十五夜
メニュー

★中学生の1食分 学校給食摂取基準量 エネルギー-830kcal たんぱく質27.0~41.5g 脂質18.4~27.6g 塩分2.5g

★9月の平均栄養量 エネルギー-803kcal たんぱく質29.8g 脂質26.9g 塩分3.0g

※材料の都合により献立の一部を変更することがあります。

※今月の那珂川町産農産物・・・こめ、じゃがいも、きゅうり、なす、にら、ねぎ





令和元年度 9月号
那珂川町学校給食センター



体内時計、乱れていませんか？



2学期が始まりました。休み明けは、体のだるさを感じたり、寝つきや寝起きが悪くなったりしがちです。これは不規則な生活習慣によって「体内時計」が乱れたことが原因と考えられます。

生活リズムをととのえよう

毎日を健康に過ごすには、規則正しい生活を続けることが大切です。夏休み中の生活はいかがでしたか？学校がある日も休みの日も同じ時間に起きて朝ごはんをしっかりと食べるように心がけましょう。

生活リズムチェック

- 早起きできましたか
- 朝ごはんを食べましたか
- 排便はありましたか
- 運動をしましたか
- 早寝できましたか

1つでもチェックがつかない人は要注意！
生活リズムがくずれているかもしれません

体内リズムは25時間!?

地球の1日は24時間ですが、人間の本来持っている1日の体内リズム・生体リズムは、25時間といわれています。これを24時間に合わせるためには、5つのサイクルを毎日規則正しく行うことがポイントです。

<睡眠のリズム>

決まった時間に眠り、決まった時間に起きることで、じょうぶな体をつくり、体の動きをしっかりとコントロールできるようになります。



寝る

起き

<朝日を浴びよう>

朝の決まった時間に太陽の光を浴び、目から太陽の光が入ることで、約14時間後に睡眠を促すホルモンが分泌されます。

<朝食を食べよう>

朝食は、血糖値を上げ、1日のリズムをつくりやすくします。



朝食

《短時間でつくるポイント》

- ・前の日に、何をつくるか計画を立てよう
- （主食はいろいろなおかずとあわせやすいごはんがおすすめ）
- ・計画を確認しながら手順よくつくろう

<運動をしよう>

よく食べた後は、元気に体を動かしましょう。たくさん体を動かし、太陽の光を浴びることが大切です。また適度な疲れがよい眠りにつながります。



<食事のリズム>

朝・昼・夕と時間を決めて、1日3食しっかり食べるようにしましょう。

5つのサイクルで体内リズムをととのえよう

夕食

朝食

昼食

今月は、「健康増進普及月間」および「食生活改善普及運動月間」です。健康な心と体をつくるためには、食生活を整えることが重要です。

1日1回は家族と食事をしていますか？

家族や仲間と食事をすることで、コミュニケーション能力が高まり、豊かな心を育みます。

