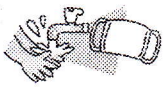
9月分　給食献立予定表

R2.8.25発行　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 1群 魚、肉、卵 豆、豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚、海そう	おもに体の調子を整える 3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物、きのこ	おもにエネルギーになる 5群 米、パン、めん いも　砂糖	6群 油、バター マヨネーズ
1	火	セルフバーガー（バンズパン・照り焼きチキンパティ） 牛乳　コールスローサラダ・マヨネーズ ニョッキと野菜のスープ　シークワーサーゼリー	769 26.8 30.5 3.2	鶏肉 ベーコン	牛乳	にんじん シークワーサー	キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ　ﾆﾝﾆｸ	パン ニョッキ じゃがいも ゼリー	マヨネーズ バター
2	水	麦ごはん　牛乳　モロの甘辛あんかけ つぼ漬け和え　かみなり汁	796 29.7 18.4 3.0	もろ 鶏肉 豆腐 卵	牛乳 昆布	にんじん つぼ漬け（大根）	キャベツ きゅうり ごぼう　ねぎ かんぴょう	米 大麦 砂糖 でん粉	サラダ油 ごま油 ごま
3	木	スラッピージョー（ドッグパン・ミートソース） 牛乳　茹でブロッコリー 白いんげん豆のクリームスープ	766 32.5 28.3 3.5	豚肉 ウインナー	牛乳	にんじん ブロッコリー	玉ねぎ いんげん豆	パン 砂糖 じゃがいも ルウ	サラダ油 ドレッシング
4	金	わかめごはん　牛乳　厚焼き卵 五目きんぴら　なめこ汁	804 28.2 22.6 3.7	卵 豚肉 さつま揚げ 豆腐　味噌	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	ごぼう 白滝 なめこ ねぎ	米 砂糖	サラダ油 ごま
7	月	ごはん　牛乳　ハムステーキ のり酢和え　けんちん汁	790 29.5 22.6 3.1	ハム まぐろツナ 豆腐 味噌	牛乳 のり	ほうれん草 にんじん	りんご　ﾆﾝﾆｸ レモン　大根 ごぼう　ねぎ こんにゃく	米 砂糖 さといも	ごま サラダ油
8	火	冷やし中華（中華麺・具・小袋中華スープ） 牛乳　鶏唐揚げ③　フルーツ杏仁	865 31.4 32.2 4.7	鶏肉 ハム 卵	牛乳	にんじん みかん　パイン　桃	きゅうり キャベツ もやし	中華麺	サラダ油 ごま ごま油
9	水	麦ごはん　牛乳　さばスタミナ焼き 生揚げピリ辛炒め　もずくスープ	838 28.9 24.2 2.1	さば 豚肉 生揚げ 味噌	牛乳 もずく	にんじん ピーマン 小松菜	ﾆﾝﾆｸ　生姜 キャベツ 椎茸 きくらげ	米 大麦 砂糖	ごま油
10	木	アップルパン　牛乳　トマトオムレツ アスパラサラダ　マカロニクリーム煮	834 30.7 33.2 3.1	卵 ハム 鶏肉 ベーコン	牛乳	にんじん ほうれん草 トマト りんご	アスパラ コーン きゅうり キャベツ	パン マカロニ ルウ	ごま ドレッシング マーガリン
11	金	セルフビビンバ（ごはん・肉炒め・ナムル） 牛乳　餃子スープ	806 27.3 24.7 2.3	豚肉 餃子	牛乳	にんじん にら 小松菜	生姜　ﾆﾝﾆｸ ぜんまい もやし 椎茸　ねぎ	米 砂糖	ごま油 ごま
14	月	ごはん　牛乳　チキンカレー かんぴょうサラダ　キャンディーチーズ③	868 27.2 28.5 2.9	鶏肉	牛乳 ちりめんじゃこ ヨーグルト チーズ	にんじん りんご	かんぴょう キャベツ 枝豆　玉ねぎ ﾆﾝﾆｸ　生姜	米 じゃがいも ルウ	サラダ油 ごま ドレッシング
15	火	パンプキンパン　牛乳　肉団子② ジャーマンポテト　野菜のポトフ ぶどうゼリー	762 31.4 23.8 2.9	鶏肉 ベーコン 豚肉 ウインナー	牛乳	かぼちゃ パセリ にんじん ブロッコリー	玉ねぎ 大根 アスパラ ぶどう	パン じゃがいも ゼリー	サラダ油
16	水	麦ごはん　牛乳　アジフライ・中濃ソース 切り干し大根の炒め煮　ゆばの味噌汁	932 31.7 21.5 2.8	アジ　豚肉 さつま揚げ ゆば　豆腐 味噌	牛乳 昆布 わかめ	にんじん ほうれん草	切り干し大根 白滝 ねぎ	米 大麦 砂糖	サラダ油
17	木	黒パン　牛乳　アンサンブルエッグ ブロッコリーとツナの和え物 ほうれん草のクリームスパゲティ	784 31.0 26.9 3.2	卵 まぐろツナ ベーコン	牛乳	ブロッコリー ほうれん草	玉ねぎ コーン ニンニク マッシュルーム	パン じゃがいも スパゲティ 砂糖　ルウ	ごま油 マーガリン
18	金	ごはん　牛乳　おろしソースハンバーグ わかめサラダ　高野豆腐の田舎汁	811 29.1 23.8 2.9	ハンバーグ ハム 高野豆腐 豚肉	牛乳 わかめ	にんじん 生姜 こんにゃく	大根 キャベツ きゅうり 玉ねぎ	米 砂糖 でん粉	ごま ドレッシング サラダ油
23	水	セルフ焼き肉丼（麦ごはん・焼き肉丼の具） 牛乳　キムチスープ　レモンゼリー和え	813 26.8 19.4 2.2	豚肉 豆腐 味噌	牛乳	にんじん にら たけのこ 白菜　ねぎ	ごぼう 玉ねぎ　ﾆﾝﾆｸ 白滝　レモン みかん　パイン	米 大麦 砂糖 ゼリー	サラダ油 ごま
24	木	はちみつパン　牛乳 白身魚フライ・タルタルソース もやしとハムのサラダ　焼きそば	831 32.7 26.1 3.6	白身魚 ハム 豚肉 なると	牛乳 青のり	にんじん	もやし きゅうり キャベツ	パン 焼きそば麺	サラダ油 タルタルソース ドレッシング
25	金	ごはん　瀬戸風味ふりかけ　牛乳 だし巻き卵　ほうれん草サラダ ピリ辛豚汁	788 28.3 21.4 2.8	卵 ハム 豚肉 味噌	牛乳	ほうれん草 にんじん ﾆﾝﾆｸ　コーン	きゅうり 大根　ごぼう こんにゃく ねぎ　生姜	米 じゃがいも	ドレッシング バター サラダ油
28	月	ごはん　牛乳　マーボー豆腐 バンバンジーサラダ　パイン缶	803 31.8 22.2 2.3	鶏肉 豆腐 豚肉 味噌	牛乳	にんじん にら	もやし きゅうり ねぎ　ﾆﾝﾆｸ 生姜　パイン	米 でん粉	ごま ドレッシング サラダ油 ごま油
29	火	食パン　チョコクリーム　牛乳 カレーロールフライ　野菜サラダ 煮込みうどん	793 30.4 27.9 3.9	ハム 鶏肉 油揚げ なると	牛乳	にんじん ほうれん草	ごぼう キャベツ きゅうり コーン　ねぎ	パン チョコクリーム うどん	サラダ油 ごま ドレッシング
30	水	麦ごはん　牛乳　さんまかぼす煮 バンサンスウ　肉じゃが	901 31.2 25.8 3.0	さんま 卵 ハム 豚肉	牛乳	にんじん	きゅうり 玉ねぎ 白滝　枝豆 かぼす	米　大麦 春雨 じゃがいも 砂糖	ごま油 サラダ油

★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813ｋｃａｌ　たんぱく質29.8ｇ　脂質25.2ｇ　塩分3.1ｇ



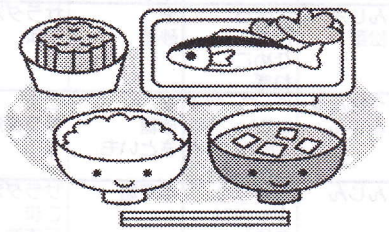
※材料の都合により献立の一部を変更することがあります。
※今月の那珂川町産農産物・・・米、じゃがいも、アスパラ、にら、ねぎ、きくらげ、椎茸

9月給食だより

令和2年　9月号
那珂川町学校給食センター

毎年9月は、厚生労働省が定める「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。日ごろの食生活を振り返り、できることから取り組んでみませんか?

健康づくりは　食生活から！



食生活をチェック！

- □ 1日3食、規則正しく食べている
- □ 毎食、野菜を食べている
- □ お菓子はとり過ぎないようにしている
- □ 腹8分目を心がけている
- □ 塩分のとり過ぎに気をつけている
- □ 1日1回は家族そろって食事をしている

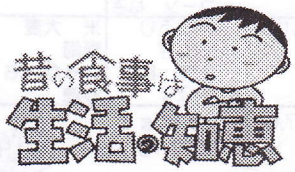
野菜はたっぷり、塩分は控えめを心がけましょう!

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。

9月21日は敬老の日

日本は世界一の長寿国です。
長寿の食生活の秘密は、米を主食にして、体に必要な栄養素がいっぱいの「まごはやさしい」の食材を使用したおかずを食べていることといわれています。

ま……まめ(豆類・豆加工品)
ご……ごま(種実類)
は(わ)‥わかめ(海藻類)
や……やさい(野菜類)
さ……さかな(魚介類)
し……しいたけ(きのこ類)
い……いも(いも類)



こんな効果があります！

① 脳の活性化
② 骨を丈夫にする
③ 疲労回復
④ 皮膚や粘膜の抵抗力の強化
⑤ 肌をきれいにする
⑥ 生活習慣予防
⑦ コレステロールダウン
⑧ 老化防止