



# 9月ランチタイム①

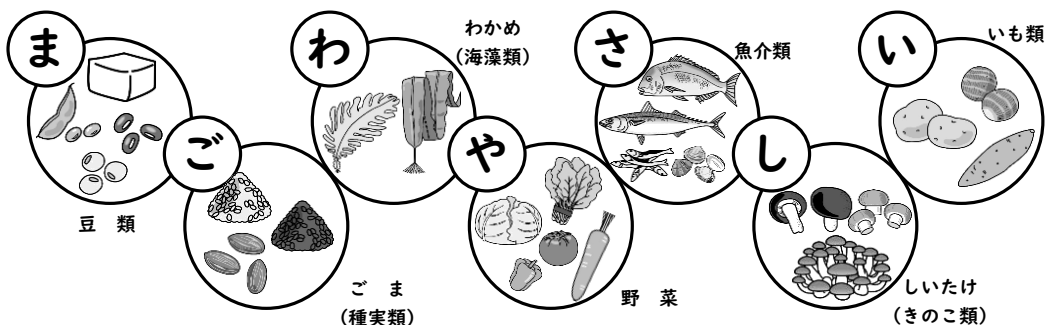


東金市立東中学校

日	牛乳	献立名	主に体の組織をつくる食品		主に体の調子を整える食品		主にエネルギーになる食品		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	塩分 g	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群					
			肉・魚・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚 海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物・きのこ	米・パン・麺 芋・砂糖	油脂					
1金		<b>始業式</b>											
4月	○	★ 2学期給食開始 ★ 青菜ご飯 鶏バジルレモン焼き ひじきツナサラダ 冬瓜と肉団子のスープ	鶏肉 ひじき、ツナ 肉団子	青菜 レモン キャベツ、フロッコリー、人参 人参、玉ねぎ、にら、冬瓜、生姜、椎茸	ご飯 砂糖、ごま 春雨、ごま油	826	33.8	24.7	4.0				
5火	○	冷し中華 かつおコロッケ 東金市産巨峰	ハム、鶏肉、錦糸卵 かつお、かつお節	キャベツ、きゅうり、人参、もやし 玉ねぎ 巨峰	麺 じゃがいも、エッグフリーマヨネーズ、パン粉揚げ油	733	25.9	24.7	4.4				
6水	○	麦ご飯 焼き餃子 コーンサラダ 麻婆なす	豚肉 豚肉	キャベツ、生姜、長ねぎ、にら キャベツ、きゅうり、人参、コーン 生姜、人参、玉ねぎ、椎茸、長ねぎ、たけのこ、なす	ご飯 でん粉、餃子の皮 ごま 春雨、揚げ油、砂糖、ごま油	833	23.0	25.8	2.2				
7木	○	ご飯 あじ揚げ煮 ポテトサラダ ワンタンスープ	あじ ハム 豚肉	長ねぎ 人参、玉ねぎ、きゅうり 生姜、人参、玉ねぎ、もやし、にら	ご飯 でん粉、砂糖、ごま、揚げ油 じゃがいも、マヨネーズ ワンタン、油	799	29.8	23.4	2.0				
8金	○	★ 体育祭献立 ★ カレーライス 肉団子トマトソース 海藻サラダ 冷凍みかん	豚肉、チーズ、白花豆、脱脂粉乳 鶏肉 海藻	生姜、人参、玉ねぎ 玉ねぎ、トマト キャベツ、きゅうり、人参 みかん	ご飯、じゃがいも、カレールウ、油 砂糖 ごま	888	30.6	21.7	2.7				
11月	○	麦ご飯 鶏肉のバーベキューソース焼き トマトツナサラダ 罫 ピーマン野菜スープ	鶏肉 ツナ 豚肉	生姜、長ねぎ、レモン トマト、キャベツ、人参、きゅうり 生姜、人参、玉ねぎ、にら、椎茸、さくらげ	ご飯 砂糖 油 ピーマン、油	840	35.8	26.4	2.3				
12火	○	香りご飯 鶏肉のから揚げ オムル 味噌キムチスープ ジョア ストロベリー	鶏肉 ハム 豚肉、豆腐、味噌 乳	赤かぶ、青菜 生姜 小松菜、人参、もやし、キャベツ 玉ねぎ、人参、もやし、キムチ、にら、さくらげ いちご	ご飯 でん粉、揚げ油 ごま油、ごま 油 砂糖	923	40.1	26.1	3.2				
13水	○	コッペパン あじマスタードパン粉焼き フレンチサラダ チリコンカーン	あじ 豚肉、大豆	玉ねぎ、パセリ キャベツ、きゅうり、人参、玉ねぎ 人参、玉ねぎ	パン エッグフリーマヨネーズ、パン粉 油	767	35.9	27.9	2.9				
14木	○	麦ご飯 おからコロッケ チンジャオロース けんちん汁	おから 豚肉 鶏肉、油揚げ、豆腐	人参、長ねぎ、椎茸 前ピーマン、ピーマン、たけのこ、人参、玉ねぎ、生姜 ごぼう、大根、人参、玉ねぎ	ご飯 じゃがいも、パン粉、小麦粉、揚げ油 砂糖、でん粉、油	887	30.5	30.2	2.6				
15金	○	★ 敬老の日 まごわやさしい献立 ★ 敬老の日にちなんだ献立です。「まごわやさしい」とは健康的な食生活を送るために役立つ食材の頭文字を並べたものです。 わかめご飯 さばオレシ煮 ごま和え さつま汁	わかめ さば 豚肉、豆腐、油揚げ、味噌	わかめ(海藻類) オレンジ、生姜 小松菜、もやし、人参 人参、大根、長ねぎ、椎茸	ご飯 砂糖、マーメイド、でん粉 砂糖、ごま さつまいも	819	29.7	25.2	3.1				
※都合により献立を変更する場合があります。 ※罫マークは、初めて登場する献立です。			今月の平均					835kcal	15%	29%	2.9g		
			学校給食摂取基準(12歳~14歳)					830kcal	エネルギーの13~20%	エネルギーの20~30%	2.5g未満		

## 食べてほしい日本伝統食材

「まごわやさしい」は、日本で昔から食べられてきた食品の頭文字を並べたものです。  
健康的で、かつ不足しがちな栄養素を補ってくれる食材たちです。





# 9月ランチタイム②



東金市立東中学校

日	牛乳	献立名	主に体の組織をつくる食品		主に体の調子を整える食品		主にエネルギーになる食品		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	塩分 g
			1群 肉・魚・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚 海藻	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・麺 芋・砂糖	6群 油脂				
18月		<b>敬老の日</b>										
19火	○	<b>☆ 食育の日献立 ☆ 「県産の豚肉を東金市産の『黒大豆味噌』で味付けします。今が旬！生産量全国1位の千葉県産の梨を味わおう」</b> 麦ご飯 県産豚肉の黒大豆味噌漬け焼き 磯香和え 切り干し大根の炒め煮 県産梨	豚肉、黒大豆味噌、味噌のり 鶏肉、油揚げ	生姜 ほうれん草、人参、もやし 切干大根、人参、椎茸、枝豆 梨	ご飯 砂糖	882	33.1	28.2	2.5			
20水	○	カレーうどん 青のりポテトビーンズ フルーツヨーグルト	豚肉、なると、油揚げ、うずら卵 大豆、青のり ヨーグルト	玉ねぎ、人参、しめじ、椎茸、いんげん パイン缶、黄桃、みかん、りんご	うどん、カレールウ、米粉 じゃがいも、でん粉、揚げ油 砂糖	838	31.2	26.9	3.1			
21木	○	麦ご飯 ハンバーグきのこソースがけ 五色和え ABCスープ	豚肉、鶏肉 かにかま、錦糸卵 ベーコン、大豆	玉ねぎ、しめじ、マッシュルーム 小松菜、もやし、人参 キャベツ、人参、玉ねぎ、パセリ	ご飯 砂糖、マーガリン ごま油 じゃがいも、マカロニ、油	829	29.3	23.3	2.6			
22金	○	キムチチャーハン コーンコロッケ ブロッコリーのおかか和え わかめスープ	豚肉、卵 牛乳 かつお節 鶏肉、わかめ、豆腐	人参、もやし、長ねぎ、キムチ コーン ブロッコリー 人参、玉ねぎ、椎茸、えのき	ご飯、油、砂糖、ごま油、ごま 小麦粉、パン粉、揚げ油 油、ごま油	757	30.0	29.1	2.6			
25月	○	ご飯 味付けのり さばの味噌煮 切り干し大根のツナサラダ 肉じゃが	のり さば、味噌 ツナ 豚肉	切干大根、きゅうり 人参、玉ねぎ、いんげん	ご飯 砂糖 砂糖 じゃがいも、砂糖、油	858	31.0	25.0	2.5			
26火	○	ハヤシライス 肉団子甘酢あん こんにやくサラダ ヨーグルト	豚肉、チーズ 鶏肉 鶏肉 ヨーグルト	人参、玉ねぎ、しめじ、マッシュルーム 玉ねぎ きゅうり、人参、キャベツ	ご飯、じゃがいも、ルウ、油 砂糖 ごま油、砂糖	885	32.6	21.1	3.2			
27水	○	シュガー.Toast ままかりのりごまフライ ハムサラダ ミネストローネ	ままかり(さつば)、青のり ハム ベーコン、チーズ、大豆	キャベツ、きゅうり、人参 玉ねぎ、キャベツ、人参、コーン、トマト、パセリ	パン、マーガリン、グラニュー糖 ごま、パン粉、揚げ油 ごま マカロニ、油	807	27.7	35.1	3.4			
28木	○	チキンクリームライス 焼売 ごぼうサラダ	鶏肉、ベーコン、チーズ、牛乳、生クリーム 豚肉	人参、玉ねぎ、大根、しめじ、パセリ 玉ねぎ ごぼう、人参、きゅうり	ご飯、バター、ホワイトルウ、油 焼売の皮 ごま	869	28.4	32.4	2.3			
29金	○	<b>🍁 十五夜献立 🍁 十五夜の月は「中秋の名月」とよばれ、お団子や稲に見立てたススキなどを月にお供えて、秋の収穫を感謝する日本の伝統行事です。</b> 五目ご飯 里芋コロッケ ツナサラダ 豚汁 お月見団子	鶏肉、油揚げ 豚肉 ツナ 豚肉、豆腐、味噌	しめじ、椎茸、人参 玉ねぎ、人参、コーン、椎茸 キャベツ、ブロッコリー、人参 大根、人参、玉ねぎ、ごぼう、長ねぎ	ご飯、油、醤油 里芋、パン粉、揚げ油 上新粉、砂糖、でん粉	840	30.3	28.6	3.0			
※都合により献立を変更する場合があります。 ※図マークは、初めて登場する献立です。			今月の平均						835kcal	15%	29%	2.9g
			学校給食摂取基準(12歳~14歳)						830kcal	エネルギーの13~20%	エネルギーの20~30%	2.5g未満

## 9月給食たより

夏ばて解消のために、しっかり朝ごはんを食べましょう

毎月19日は食育の日

朝ごはんは午前中を元気に過ごすための大切なエネルギーのもとになります。また、寝ている間に休んでいた脳や体を目覚めさせる役割も持っています。

### 朝ごはんを美味しく食べるには？

寝る前に、お菓子やアイス、ジュースなどを食べたり、飲んだりしないようにする。

翌日の学校の準備などは前日のうちに済ませ、朝の時間にゆとりをもたせる。

早起きの習慣をつけて毎日、決まった時間に食べる。夜更かしをしない。



※早寝早起きをして、目覚めた時に軽い空腹感があると朝ごはんが楽しみになり、美味しく食べることができるようになります。

### 朝ごはんをきちんと食べないと...

体温が低い状態が続き、元気に活動できない。

脳の働きがぶくぶり、授業などに集中できない。

栄養バランスが崩れ、おやつを食べ過ぎなどによる太り過ぎにもつながりやすい。

