



9月分 献立予定表



平成 30 年度

南足柄中学校

日	曜日	献立名	熱や力になる食品	血や肉になる食品	体の調子を整える食品	栄養価	備考	
4	火	ソフトめん 牛乳 肉味噌汁 チーズはんぺんフライ ごま和え	ソフトめん 油 いりごま 上白糖	牛乳 なんと 豚肉 油揚げ チーズはんぺん	キャベツ *玉ねぎ ねぎ 人参 小松菜 もやし	830 34.3 25.6 2.6	給食開始	
5	水	米粉パン ブルーベリージャム 牛乳 かぼちゃのシチュー 鶏肉のごまみそ焼き 中華サラダ	米粉パン ジャム じゃが芋 油 バター ホワイトルー いりごま 上白糖 春雨 ドレッシング	牛乳 ベーコン 鶏肉	人参 *玉ねぎ パセリ *かぼちゃ キャベツ きゅうり もやし	727 32.1 27.4 3.0		
6	木	ごはん 牛乳 トマトとたまごのスープ まぐろと大豆の味噌がらめ	ごはん ごま油 春雨 片栗粉 小麦粉 油 フライドポテト 上白糖	牛乳 たまご 鶏肉 マグロ 大豆	トマト 人参 パセリ レタス しょうが 枝豆	903 35.8 20.8 1.6		
7	金	カレーライス (麦ごはん) 牛乳 海藻サラダ 冷凍みかん	麦ごはん じゃが芋 油 カレールー バター ドレッシング	牛乳 豚肉 わかめ 寒天	*玉ねぎ 人参 ニンニク しょうが 枝豆 キャベツ きゅうり 冷凍みかん	846 23.7 18.3 2.2		
10	月	宇治抹茶パン 牛乳 ペンネのクリーム煮 ハムカツ 温野菜 夏みかんゼリー	宇治抹茶パン ベンネ 油 ホワイトルー バター ドレッシング 夏みかんゼリー	牛乳 生クリーム うずらの卵 ベーコン ハムカツ	マッシュルーム *玉ねぎ パセリ キャベツ 人参 ブロッコリー コーン	817 27.7 36.0 3.0	給食委員会 メニュー 第1弾!	
11	火	ごはん 牛乳 フォーガー風スープ さばの味噌煮 大根サラダ	ごはん フォー 三温糖 ドレッシング	牛乳 鶏肉 さば わかめ	干し椎茸 白菜 人参 小松菜 もやし ねぎ しょうが 大根 きゅうり	833 31.0 22.2 2.4		
12	水	テストの為、給食はありません						
13	木	テストの為、給食はありません						
14	金	ごはん 牛乳 春雨スープ 鶏肉のから揚げ 温野菜	ごはん 春雨 油 小麦粉 片栗粉 ドレッシング	牛乳 豚肉 なんと 鶏肉	小松菜 もやし 白菜 干し椎茸 しょうが ニンニク キャベツ 人参 ブロッコリー コーン	851 29.0 23.9 2.5	から揚げ 1人2個	
17	月	🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸 敬老の日 🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸						
18	火	ごはん 牛乳 味噌汁 (玉ねぎ・大根) さんまのかば焼き風 刻み漬け	ごはん 片栗粉 油 三温糖	牛乳 豆腐 わかめ さんま かつお節	*玉ねぎ 大根 しょうが キャベツ きゅうり たくあん	872 28.8 29.1 3.0		
19	水	アップルカップケーキ (手作り) 牛乳 野菜たっぷりスープ スパゲティ・ミートソース	ホットケーキ粉 三温糖 マーガリン スパゲティ 油 バター	牛乳 たまご 豚ひき肉 ベーコン クラッシュ大豆	りんご缶 *玉ねぎ マッシュルーム 人参 キャベツ もやし 小松菜	947 34.7 38.6 2.8		
20	木	ごはん 牛乳 豚汁 チーズインハンバーグ ポイルブロッコリー	ごはん じゃが芋 パン粉 油 上白糖 マヨネーズ	牛乳 豚肉 豆腐 豚ひき肉 鶏ひき肉 たまご ダイスキーズ	ごぼう 大根 こんにゃく ねぎ 人参 ブロッコリー	879 36.0 30.6 2.6	給食委員会 メニュー 第2弾!	
21	金	ごはん 牛乳 ABCスープ 酢豚 お月見団子	ごはん 油 三温糖 アルファベットマカロニ 片栗粉 さつま芋 月見団子	牛乳 ベーコン 豚肉	人参 もやし 小松菜 キャベツ *玉ねぎ 筍 ピーマン かぼちゃ	902 29.6 21.9 2.1		
24	月	🌕🌕🌕🌕🌕🌕🌕 秋分の日振替休日 🌕🌕🌕🌕🌕🌕🌕						
25	火	たんたん麺 (ホットラーメン) 牛乳 星のコロック ナムル カルピスゼリー (手作り)	ホットラーメン 油 片栗粉 練りごま ごま油 いりごま ゼリー	牛乳 豚ひき肉 星のコロック	ザーサイ *玉ねぎ ねぎ 小松菜 ニンニク もやし 人参 しょうが	954 34.2 28.7 3.0	給食委員会 メニュー 第3弾!	
26	水	セサミトースト 牛乳 ワンタンスープ 肉団子 (和風だし) ブロッコリードレッシング和え	食パン マーガリン いりごま 練りごま グラニュー糖 ワンタン ドレッシング	牛乳 鶏肉 肉団子	干し椎茸 人参 白菜 小松菜 もやし ねぎ ブロッコリー	714 28.1 32.8 2.5	肉団子 1人3個	
27	木	わかめご飯 牛乳 豆腐と油揚げのスープ さわらの照り焼き 五目きんぴら	ごはん 三温糖 油 いりごま	牛乳 わかめ 豆腐 油揚げ 鶏肉 さわか 豚肉	大根 もやし 玉ねぎ ごぼう 人参 つきこん 小松菜	853 37.0 23.4 2.8		
28	金	やきとり丼 牛乳 洋風すいとん カムカム揚げ	ごはん 三温糖 片栗粉 油 白玉粉餅 さつま芋 水あめ ごま	牛乳 鶏肉 焼きのり 豚肉 かまぼこ 大豆 ミックスビーンズ	*玉ねぎ 人参 干し椎茸 チンゲン菜 小松菜 白菜	946 34.6 24.9 1.7		
						基準 値	エネルギー たんぱく質 脂肪 塩分	

- 学校行事等により、献立を変更する場合がありますので、御了承ください。
- しるし(*)のついている食材は南足柄産です。
- 中学校のホームページでも献立をご覧ください。

夏の疲れが出ていませんか?

2学期が始まりましたが、まだまだ蒸し暑い日が続きそうですね。休み明けは、頭痛や腹痛、だるい、イライラする、やる気が出ないなど、心身ともに不調を感じる人が多くなります。これは、生活リズムの乱れや夏の疲れが主な原因として考えられ、改善するには食事と睡眠がカギです。



早寝・早起きをする

朝は余裕をもって起きましょう。朝の光を浴びることで、セロトニンという脳内物質が分泌されて、脳と体を覚めさせ、心のバランスを整えます。

決まった時間に食事をとる

特に1日の始まりの食事である朝ごはんが重要です。主食・主菜・副菜がそろった朝ごはんを毎日食べることで、勉強や運動への集中力が高まり、しっかりと力を発揮することができます。

ビタミンB1やクエン酸で疲労回復

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す。夏場に不足しやすく、夏バテの原因の一つと考えられています。意識して食事に取り入れましょう。また、柑橘類や梅干しの酸味成分である「クエン酸」にも疲労回復効果があります。

ビタミンB1を多く含む食品

豚肉 大豆 玄米など 未精製の穀類

にんにく、にら、ねぎに含まれる「アリシン」と一緒にとると、効果がアップ!