

日曜	献立名	おもな使用食品の働き			エネルギー kcal	たんぱく質 g	1食あたりの野菜量 g
		体をつくるものになる	エネルギーのもとになる	体の調子を整えるものになる			
4月	ポークカレーライス わかめとツナのサラダ アセロラゼリー 牛乳	豚肉 まぐろ油漬缶 わかめ アガー 牛乳	米 油 じゃがいも ごま油 さとう	しょうが にんにく 玉葱 キャベツ もやし にんじん アセロラドリンク みかん缶	812	25.5	
5火	【地産地消】 ねとろかん ひじきごはん 肉じゃが 冬瓜の豆乳みそ汁 牛乳	干ひじき 鶏肉 豚肉 油揚げ 豆乳 牛乳	米 油 さとう じゃがいも	にんじん 糸こんにゃく グリーンピース とうがん 小松菜 玉葱	751	31.5	
6水	【ベジチャレンジ】 ココア揚げパン トマトシチュー 野菜70gの海藻サラダ 牛乳	豚肉 大豆 海藻ミックス 干ひじき 牛乳	コッペパン 油 さとう じゃがいも 小麦粉 中ざら糖	玉葱 キャベツ にんじん トマト水煮缶 もやし 小松菜	747	31.8	
7木	ごはん 鯖の味噌煮 野菜のごま和え 具だくさんすまし汁 なし 牛乳	さば切身 生揚げ 牛乳	米 三温糖 ごま	しょうが 小松菜 もやし にんじん 大根 ごぼう 長ねぎ なし	807	28.8	
8金	味噌ラーメン バンバンジーサラダ マーラカオ 牛乳	豚肉 鶏肉 生クリーム 牛乳	蒸し中華めん ごま 油 ごま油 さとう ねりごま 小麦粉	しょうが にんにく 長ねぎ にんじん もやし たら 玉葱 スイートコーン缶 きゅうり	800	31.3	
11月	ジャンバラヤ 白身魚フライ ABCパスタスープ 牛乳	ソーセージ めだい ベーコン 牛乳	米 油 マカロニ 小麦粉 パン粉	にんにく しょうが 玉葱 にんじん トマト水煮 スイートコーン缶 青ピーマン マッシュルーム	809	30.4	
12火	キムチチャーハン 春巻き 中華スープ 冷凍みかん 牛乳	豚肉 大豆 木綿豆腐 わかめ 牛乳	米 油 ごま油 春雨 春巻きの皮 三温糖 でんぷん 小麦粉 ごま	しょうが キムチ にんじん 長ねぎ たけのこ キャベツ えのきたけ みかん	819	29.6	
13水	【ベジチャレンジ】 黒砂糖コッペパン チーズ入り卵焼き 野菜70gの大根サラダ スコッチブロス 牛乳	たまご チーズ ベーコン 牛乳 ひよこまめ	黒砂糖パン 油 バター さとう 押麦 じゃがいも	玉葱 マッシュルーム にんじん 小松菜 もやし 大根 セロリー	782	34.4	
14木	きのこスパゲティ 揚げじゃがサラダ オレンジケーキ 牛乳	鶏肉 たまご 牛乳	スパゲティ 油 小麦粉 バター じゃがいも さとう	にんにく しょうが とうがらし 玉葱 にんじん キャベツ しめじ エリンギ えのき オレンジジュース マーレド	798	32.5	
15金	食育の日 日本の郷土料理【長野県】 ごはん のりの佃煮 鶏肉の山賊焼き 野菜炒め みそ汁 牛乳	のり 鶏肉 油揚げ 牛乳	米 さとう 油 でんぷん	しょうが にんにく キャベツ にんじん たら もやし 小松菜	749	30.4	
19火	ジャージャー麺 にらたまスープ りんごゼリー 牛乳	豚肉 大豆 たまご アガー 牛乳	蒸し中華めん さとう 油 でんぷん	にんにく しょうが 干しいたけ 長ねぎ もやし きゅうり にんじん たら りんごジュース	789	33	
20水	【ベジチャレンジ】 きなこクリームコッペパン 野菜140gのコーンシチュー 青菜ともやしのオニオンサラダ なし 牛乳	きな粉 鶏肉 粉チーズ 牛乳	コッペパン さとう マーガリン じゃがいも 油 バター 小麦粉	玉葱 にんじん キャベツ スイートコーン缶 もやし 小松菜 なし	779	30.1	
21木	【かみかみメニュー】 茶飯 小魚のスパイシー揚げ 野菜のごまだれ 豆腐団子汁 牛乳	昆布 わかさぎ 鶏肉 絹ごし豆腐 油揚げ 牛乳	米 でんぷん 油 ごま さとう 白玉粉	しょうが もやし にんじん スイートコーン缶 大根 ごぼう 小松菜 長ねぎ	747	29.1	
22金	わかめごはん 生揚げと豚肉の味噌炒め 春雨スープ 牛乳	炊き込み用わかめ 生揚げ 豚肉 ベーコン 牛乳	米 ごま 油 さとう でんぷん ごま油 春雨	しょうが にんじん キャベツ ぶなしめじ 長ねぎ 小松菜 にんにく	763	30.4	
25月	ごはん あじのかば焼き ツナと野菜のサラダ かぼちゃのみそ汁 りんご 牛乳	あじ まぐろ油漬缶 油揚げ 牛乳	米 でんぷん 油 さとう	小松菜 もやし にんじん かぼちゃ 玉葱 えのき りんご	789	31.2	
26火	中華丼 野菜スープ 豆腐白玉もちもちドーナツ 牛乳	豚肉 いか えび ベーコン 木綿豆腐 牛乳	米 米粒麦 でんぷん 油 三温糖 ごま油 白玉粉 小麦粉 さとう	しょうが 玉葱 白菜 にんじん 青梗菜 にんにく 小松菜	802	26.8	
27水	【ベジチャレンジ】 スパゲティミートソース 野菜70gのフレンチサラダ サイダーゼリー 牛乳	豚肉 大豆 アガー 牛乳	スパゲティ 油 さとう 小麦粉	にんにく 玉葱 セロリー キャベツ にんじん 小松菜 もやし トマト水煮缶 バイン缶	819	30.6	
28木	季節の献立【さつまいも】 さつまいも入りおこわ 鶏肉の塩麹焼き 切干大根の炒め煮 鮭入り具だくさんみそ汁 牛乳	鶏肉 油揚げ 鮭 牛乳	米 もち米 さつまいも 塩麹 油 さとう じゃがいも バター	切干しいたけ にんじん 大根 えのき こんにゃく 長ねぎ	774	32.7	
29金	【十五夜献立】 そばろ井 けんちん汁 みたらし団子 牛乳	鶏肉 たまご 木綿豆腐 牛乳	米 米粒麦 さとう ごま油 でんぷん 冷凍白玉もち 油	玉葱 にんじん 干しいたけ 大根 ごぼう こんにゃく 小松菜 長ねぎ	801	29.6	

生徒1人1回当たりの平均栄養摂取量(中学校)

※都合により献立内容を変更する場合があります。

栄養価	エネルギー *1 (kcal)	たん白質 (%)	脂質 (%)	ナトリウム (食塩相当量)*1 (g)	カルシウム *2 (mg)	マグネシウム *2 (mg)	鉄 *2 (mg)	ビタミン				食物繊維 *2 (g)
								A*2 (μgRAE)	B1*2 (mg)	B2*2 (mg)	C*2 (mg)	
9月分平均	786	15.5	26.5	2.9	370	105	2.9	284	0.51	0.6	31	7.4
学校給食摂取基準	830	13~20	25~30	2.5	450	120	4.5	300	0.5	0.6	35	7

平均栄養価は、*1:学校給食摂取基準の±10%範囲内 *2:学校給食摂取基準の±20%範囲内で調整しています。

9月は「食べよう野菜350」強化月間
~ベジチャレンジを実施します~

9月は食べよう野菜350の強化月間として1皿70gの野菜料理を提供する「ベジチャレンジ」を以下の日程で実施します。食べよう野菜350の詳細は裏面の給食だよりに掲載しています。

- 6日(水)野菜70gの海藻サラダ
- 13日(水)野菜70g大根サラダ
- 20日(水)野菜140gのコーンシチュー
- 27日(水)野菜70gのフレンチサラダ

旬の食材 さつまいも

さつまいもはおなかの調子を整える食物繊維が豊富です。また皮の近くに含まれる成分であるヤラピンは便秘予防に効果があるので、皮ごと食べるとよいでしょう。さらにさつまいもはビタミンCも多く含んでいます。さつまいものビタミンCは加熱に強いので効率よくとることができます。

15日(金)食育の日 郷土料理
長野県「鶏肉の山賊焼き」

今回は長野県の郷土料理「鶏肉の山賊焼き」です。鶏肉ににんにくをベースの味付けをして衣をまぶしてカラッと揚げた料理です。名前の由来は、①お店の名前②山賊は物を「取り上げる」=「鶏肉を揚げる」からの語呂合わせ③山賊のように丸ごと豪快に手づかみで食べると言った説があるようです。