

9月(前半)献立表

今月の食育目標：規則正しい食生活をしよう

令和6年度
真田中学校

日	牛乳	予定献立	主な食材						エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	今月の メッセージ ★		
			主に体の組織を作る		主に体の調子を整える		主に熱や力になる					
			1群 肉魚卵豆類	2群 牛乳小魚海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜果物	5群 穀類芋類砂糖	6群 油脂類				
2月	○	発芽玄米入りご飯					精白米,発芽玄米		752 kcal	とう もろこし		
		牛乳&小魚		牛乳,小魚					35 g			
		さばの梅みそ焼き	さば,みそ			ねり梅	三温糖		23 g	5日は菅平の農家さんから納めにいたたく新鮮なとうもろこしを提供します。		
		糸寒天とツナのサラダ	ツナ	糸寒天	にんじん	キャベツ,きゅうり,ホールコーン,レモン果汁	砂糖		3.4 g			
		ふのみそ汁	油揚げ,みそ	カットわかめ	にんじん	だいこん,たまねぎ,えのきだけ	焼き昆					
3月	○	発芽玄米入りご飯					精白米,発芽玄米		780 kcal			
		牛乳&小魚		牛乳,小魚					36 g			
		つくねの照り焼き	鶏ひき肉		にんじん,さやえんどう	ねぎ,しょうが	でんぶん,パン粉,三温糖		26 g	図書委員会コラボ献立③		
		五色和え		カットわかめ	にんじん,こまつな	きゅうり,もやし	砂糖	白ごま	2.5 g			
		鶏ごぼう汁	鶏もも肉,油揚げ,木綿豆腐		にんじん	えのきだけ,ごぼう,だいこん		油		今月の図書委員会とのコラボレーションメニューは「飯テロ真夜中に読めない20人の美味しい物語(富士見し文庫編集部(編))」より、「トマトチーズグラタン」を作ります。楽しみにしていてください。		
5月	○	発芽玄米入りご飯	地元食材:とうもろこし				精白米,発芽玄米		791 kcal			
		牛乳&小魚&ゆでとうもろこし		牛乳,小魚		とうもろこし			36 g			
		凍り豆腐の卵とじ	鶏もも肉,かまぼこ,凍り豆腐,卵		にんじん,こまつな	たまねぎ,しめじ	三温糖		25 g			
		和風サラダ		焼きのり	にんじん	キャベツ,だいこん,きゅうり	砂糖	油	3.2 g			
		みそけんちん汁	木綿豆腐,みそ		にんじん	だいこん,ごぼう,えのきだけ,ねぎ		ごま油				
6月	○	発芽玄米入りご飯	図書委員会コラボ献立③				精白米,発芽玄米		750 kcal			
		牛乳&小魚		牛乳,小魚					27 g			
		トマトチーズグラタン	豚ひき肉	チーズ	トマト	にんにく,たまねぎ	じゃがいも,マカロニ	オリーブ油	23 g			
		海藻サラダ		海藻サラダ,糸寒天		キャベツ,きゅうり,コーン	砂糖	油	2.9 g			
		白菜とペーコンのスープ	ペーコン		にんじん	たまねぎ,はくさい,だけのこ,ねぎ	はるさめ	油				
9月	○	発芽玄米入りご飯	重陽の節句献立				精白米,発芽玄米		776 kcal			
		牛乳&小魚		牛乳,小魚					37 g			
		菊花しゅうまい	鶏ひき肉,えび,錦糸卵			たまねぎ,しょうが	パン粉,三温糖,でんぶん	ごま油	25 g	重陽の節句献立		
		切り干し大根のサラダ		焼きのり	にんじん	切干しだいこん,きゅうり,キャベツ	三温糖	マヨドレ	2.5 g	9月9日は重陽(ちょうどよう)の節句献立です。端午の節句などと並ぶ五節句の一つで、別名「菊の節句」とも言われています。		
		きのこの沢煮椀	豚もも肉		こまつな	えのきだけ,しめじ,なめこ,ねぎ						
10月	○	発芽玄米入りご飯					精白米,発芽玄米		758 kcal			
		牛乳&小魚 & グレープ&ソーダゼリー		牛乳,小魚					34 g			
		厚揚げのそぼろあんかけ	生揚げ,鶏ひき肉				ゼリーの素(グレープ,ソーダ)		21 g			
		しょうが風味サラダ			にんじん	キャベツ,きゅうり,だいこん,しょうが	砂糖	ごま油	2.2 g			
		ふわふわたまごスープ	鶏むね肉,糸かまぼこ,卵		にんじん,こまつな	たまねぎ,えのきだけ,干し椎茸	でんぶん					
11月	○	発芽玄米入りご飯					精白米,発芽玄米		751 kcal			
		牛乳&小魚		牛乳,小魚					33 g			
		タンドリーチキン	鶏むね肉	ヨーグルト		レモン果汁	砂糖		22 g			
		マカロニサラダ			にんじん	キャベツ,きゅうり,コーン	マカロニ,砂糖	マヨドレ	2.5 g			
		ABCスープ	ワインナー		にんじん,こまつな	にんにく,たまねぎ,セロリ	じゃがいも,ABCマカロニ	オリーブ油				
12月	○	発芽玄米入りご飯					精白米,発芽玄米		759 kcal			
		牛乳&小魚		牛乳,小魚					35 g			
		白身魚のレモンしょうゆかけ	ホキ		青しそ	レモン果汁	でんぶん,三温糖	米油	22 g			
		コーンチーズサラダ		チーズ	にんじん	キャベツ,きゅうり,コーン			2.8 g			
		豚汁	豚もも肉,木綿豆腐,みそ		にんじん	ごぼう,だいこん,ねぎ	板こんにゃく,じゃがいも	油				

献立は都合により変更します。