

# 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5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
1 金	○	発芽玄米入りご飯					700 kcal	重陽の節句 献立  9月11日は重陽(ちょうよう)の節句献立です。端午の節句などと並び五節句の一つで、別名「菊の節句」とも言われています。この日は菊花を飾ったり薬を使ったこちそうを食べ、無病息災・長寿延命を祈るとされています。この日は、菊に見立てたしゅうまいを手作りで出したいと思います。		
		牛乳&小魚	牛乳,小魚				34.7 g			
		中華丼の具	豚モモ肉,いか		にんじん,さやえんどう	にんにく,しょうが,きくらげ,たけのこ,たまねぎ,はくさい	でんぷん		油	15.3 g
		もやしナムル			にんじん	もやし,きゅうり	上白糖		白ごま,ごま油	3.3 g
		ワンタンスープ	豚挽肉,なると			しょうが,長ねぎ,はくさい			油,ごま油	
4 月	○	発芽玄米入りご飯					764 kcal	図書委員会 コラボ献立 ③  今月の図書委員会とのコラボレーションメニューは、「文豪ストレイドッグス 太宰治と黒の時代(朝霧カフカ)」より、カレーライスを作ります。楽しみにしていてください。		
		牛乳&小魚	牛乳,小魚						35.6 g	
		豚肉と長ねぎの卵炒め	豚モモ肉,鶏卵		にんじん,葉ねぎ	長ねぎ,たけのこ,きくらげ			油	26.4 g
		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		エッグケア	2.8 g
		豆腐と白菜のみそ汁	油揚げ,木綿豆腐,みそ		こまつな	はくさい,えのきたけ				
5 火	○	発芽玄米入りご飯					704 kcal	図書委員会 コラボ献立 ③  今月の図書委員会とのコラボレーションメニューは、「文豪ストレイドッグス 太宰治と黒の時代(朝霧カフカ)」より、カレーライスを作ります。楽しみにしていてください。		
		牛乳&小魚	牛乳,小魚						32.1 g	
		さばの味噌煮	さば,みそ			しょうが	三温糖			18.6 g
		和風サラダ		焼きのり	にんじん	キャベツ,きゅうり	上白糖		油	2.6 g
		麩入りすまし汁	木綿豆腐		にんじん,こまつな	たまねぎ,えのきたけ	麩			
7 木	○	発芽玄米入りご飯					731 kcal	図書委員会 コラボ献立 ③  今月の図書委員会とのコラボレーションメニューは、「文豪ストレイドッグス 太宰治と黒の時代(朝霧カフカ)」より、カレーライスを作ります。楽しみにしていてください。		
		牛乳&小魚	牛乳,小魚						33.7 g	
		厚揚げのそぼろあんかけ	生揚げ,鶏ひき肉				三温糖,でんぷん			22.6 g
		ほうれん草とツナのごま和え	ツナ		ほうれん草,にんじん	もやし,はくさい	上白糖		白ごま	2.2 g
		豚汁	豚モモ肉,木綿豆腐,みそ		にんじん	ごぼう,だいこん,ねぎ	こんにゃく,じゃがいも		油	
8 金	○	抹茶揚げパン	きな粉				837 kcal	生活リズムを整えよう  夏休みが終わって9月に入りましたが、まだまだ暑い日が続いています。早寝・早起きはもちろんのこと、1日3食をきちんととって生活リズムを整え、規則正しい学校生活を送るよう心がけましょう。		
		牛乳&小魚	牛乳,小魚						39.1 g	
		タンドリーチキン	鶏もも肉	ヨーグルト		レモン(果汁)	上白糖			33.3 g
		キャベツのさっぱりサラダ				キャベツ,きゅうり,コーン,レモン(果汁)			オリーブ油,白ごま	3.8 g
		オニオンスープ	ベーコン		にんじん,パセリ,こまつな	たまねぎ,長ねぎ			オリーブ油	
11 月	○	発芽玄米入りご飯					706 kcal	生活リズムを整えよう  夏休みが終わって9月に入りましたが、まだまだ暑い日が続いています。早寝・早起きはもちろんのこと、1日3食をきちんととって生活リズムを整え、規則正しい学校生活を送るよう心がけましょう。		
		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,えだまめ,しょうが	三温糖,でんぷん		ごま油	19 g
		糸寒天のごま酢あえ	糸寒天	にんじん		キャベツ,きゅうり,コーン,レモン(果汁)	上白糖		白ごま	2.6 g
		吉野汁	ささみ		にんじん,こまつな	しょうが,はくさい,えのきたけ	でんぷん,しらたき			
12 火	○	キムタクご飯	豚モモ肉				701 kcal	生活リズムを整えよう  夏休みが終わって9月に入りましたが、まだまだ暑い日が続いています。早寝・早起きはもちろんのこと、1日3食をきちんととって生活リズムを整え、規則正しい学校生活を送るよう心がけましょう。		
		牛乳&小魚	牛乳,小魚						35.2 g	
		ささみレモン揚げ	鶏ささみ			レモン(果汁)	でんぷん,上白糖		米油	20.0 g
		磯浸し		焼きのり	ほうれん草	キャベツ,もやし	上白糖			3.1 g
		ふわふわたまごスープ	鶏卵		にんじん,こまつな	たまねぎ,えのきたけ	でんぷん			
13 水	○	発芽玄米入りご飯					713 kcal	生活リズムを整えよう  夏休みが終わって9月に入りましたが、まだまだ暑い日が続いています。早寝・早起きはもちろんのこと、1日3食をきちんととって生活リズムを整え、規則正しい学校生活を送るよう心がけましょう。		
		牛乳&小魚	牛乳,小魚						32.1 g	
		鮭の香草焼き	さけ		青しそ	にんにく			オリーブ油	22.9 g
		ポテトとキャベツのサラダ			にんじん	キャベツ,きゅうり,コーン	じゃがいも		エッグケア	2.6 g
		わかめのみそ汁	油揚げ,みそ	わかめ	にんじん	だいこん,たまねぎ,長ねぎ				
14 木	○	発芽玄米入りご飯					860 kcal	生活リズムを整えよう  夏休みが終わって9月に入りましたが、まだまだ暑い日が続いています。早寝・早起きはもちろんのこと、1日3食をきちんととって生活リズムを整え、規則正しい学校生活を送るよう心がけましょう。		
		牛乳&小魚	牛乳,小魚						24.7 g	
		ポークカレー	豚モモ肉		にんじん	にんにく,たまねぎ,りんごペースト	じゃがいも,小麦粉		油,無塩バター	31.1 g
		ごぼうチップス				ごぼう	でんぷん,三温糖		米油,白ごま	2.6 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	上白糖		油	

献立は都合により変更します。