



令和6年9月分 中学校給食献立表

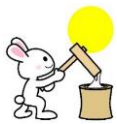
☆毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日～」です。

給食回数17回 稲沢市立明治中学校

日	曜	献立名	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		エネルギー (kcal)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
			魚・肉・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・めん いも・砂糖	油脂・種実	
3	火	麦ご飯 牛乳		牛乳			米 大麦 		881
		カレー	ぶた肉		にんじん	たまねぎ グリンピース にんにく	じゃがいも 	ルウ	
		ハンバーグ	とり肉 ぶた肉			たまねぎ			
		まめまめサラダ	大豆			えだまめ コーン キャベツ		野菜ドレッシング	
4	水	ご飯 牛乳		牛乳			米		755
		ぶたキムチ丼	ぶた肉		にんじん にら	しょうが もやし はくさいキムチ	砂糖	ごま油	
		水ぎょうざスープ	ぶた肉 とり肉		チンゲンサイ	たまねぎ ねぎ キャベツ 干ししいたけ コーン	小麦粉 でんぷん		
		冷凍みかん				みかん			
5	木	ご飯 牛乳		牛乳			米		794
		チキンガンボライス アメリカの料理	とり肉		にんじん トマト オクラ	たまねぎ スズキーニ セロリー にんにく			
		オムレツ	卵						
		コールスローサラダ				キャベツ きゅうり コーン		コールスロー ドレッシング	
		ヨーグルト		ヨーグルト					
6	金	ご飯 牛乳		牛乳			米		872
		たちうおフライ	たちうお				小麦粉 パン粉	油	
		ごぼうサラダ	ハム		にんじん	ごぼう きゅうり コーン		ごまドレッシング	
		かぼちゃのみそ汁	厚揚げ みそ		かぼちゃ	たまねぎ えのきたけ ねぎ			
9	月	ご飯 牛乳		牛乳			米		757
		なすとり肉のみそがらめ	とり肉 みそ			なす こんにゃく えだまめ しょうが	でんぷん 砂糖	油	
		きくのすまし汁	かまぼこ 豆腐		にんじん みつば	えのきたけ たまねぎ			
		さつまいもと栗のタルト					さつまいもと栗のタルト		
10	火	冷やしうどん 牛乳		牛乳			白玉うどん 		723
		冷やしうどんの具 (ツナあえ・玉子・うどんつゆ)	ツナ 卵		にんじん	だいこん きゅうり		ごま	
		ささみ大葉梅肉フライ	とり肉		青じそ	梅	パン粉 小麦粉	油	
		なし				なし			
11	水	ご飯 牛乳		牛乳			米 		708
		中華五目いため	ぶた肉 えび		こまつな にんじん	キャベツ たまねぎ しめじ	春雨 砂糖	油 ごま油	
		トックク	焼きぶた 厚揚げ	わかめ		もやし 干ししいたけ コーン ねぎ	トック		
		アーモンド小魚		かたくちいわし				アーモンド	
12	木	サンドイッチパンズパン 牛乳		牛乳			パン		780
		みそカツバーガー	ぶた肉 みそ				パン粉 小麦粉 砂糖	油	
		キャベツソテー				キャベツ		油	
		ミネストローネ	ベーコン ひよこ豆 赤いんげん豆 大豆 青えんどう豆		トマト パセリ	たまねぎ にんにく	じゃがいも		
13	金	ご飯 牛乳		牛乳			米		742
		いわしの梅煮	いわし		あかしそ		砂糖		
		かぼすあえ			こまつな	キャベツ かぼす	砂糖		
		まごわやさしいみそ汁	豆腐 かまぼこ みそ	わかめ	にんじん	しめじ だいこん ねぎ	さといも	ごま	
		レモンプチゼリー (2個)					レモンゼリー		
17	火	わかめご飯 牛乳		牛乳 わかめ			米		822
		さといもコロッケ	とり肉				さといも パン粉 小麦粉	油	
		ゆかりあえ			赤しそ	キャベツ きゅうり			
		十五夜汁	とり肉 かまぼこ 豆腐		にんじん	えのきたけ はくさい ねぎ			
		月見団子					月見団子		
18	水	ご飯 牛乳		牛乳			米		814
		なす入りマーボー豆腐	豆腐 ぶた肉 みそ		にんじん	なす たまねぎ にんにく ねぎ	砂糖 でんぷん	ごま油 油	
		しゅうまい (3個)	ぶた肉			たまねぎ	小麦粉 パン粉		
		バンサンスー				きゅうり キャベツ	春雨 砂糖	ごま油	

★主食などから体を動かすエネルギーをしっかりといましょう★

※都合により、献立内容が変更になることがあります。



令和6年9月分 中学校給食献立表

☆毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日～」です。 給食回数 17回 稲沢市立明治中学校

日	曜	献立名	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		エネルギー (kcal)	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
			魚・肉・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・めん いも・砂糖	油脂・種実		
19	木	体育祭 	体育祭や部活動の試合など、ここぞというときに活躍できる体をつくるためには、トレーニングと同じように毎日の食事が重要です。成長期のみなさんはエネルギーや栄養素を日常生活や成長に必要な分だけでなく、スポーツで消費する分も食事からとらなくてはなりません。特別な食事は必要なく、主食、主菜、副菜、牛乳・乳製品、果物をそろえた栄養バランスのよい食事を朝・昼・夕の3食しっかり食べるようにしましょう。							
20	金	ご飯	牛乳		牛乳			米		779
		とうがんのうま煮	とり肉 大豆 うずら卵 厚揚げ			さやいんげん にんじん	とうがん 干しいたけ ねぎ しょうが	砂糖 でんぷん	油	
		さばの銀紙焼き	さば みそ					砂糖		
		しそひじきあえ		ひじき	こまつな	もやし				
24	火	中華めん	牛乳		牛乳			中華めん		735
		野菜たっぷり塩ラーメン	ぶた肉 なんと			にんじん チンゲンサイ	もやし キャベツ にんにく たまねぎ			
		愛知のしそ入りとり春巻き	とり肉			青じそ	キャベツ たまねぎ	小麦粉	油	
		だいこんの中華あえ	かに風味かまぼこ				だいこん きゅうり	砂糖	ごま油	
25	水	ご飯	牛乳		牛乳			米		712
		レバー入りつくね（2個）	とり肉				たまねぎ	でんぷん		
		クーフィリチー（ぶた肉と昆布のいため煮）	ぶた肉 かまぼこ	昆布	にんじん	切干しだいこん こんにゃく	砂糖	油		
		もずくのかきたま汁	卵 豆腐	もずく	にんじん	ねぎ えのきたけ 干しいたけ	でんぷん			
		カットパイ	沖縄県の料理				パイ			
26	木	愛知の米粉パン	牛乳		牛乳			パン		766
		とり肉のハーブ焼き	とり肉							
		カレー風味ポトフ	ウインナー		にんじん パセリ	たまねぎ	じゃがいも			
		秋のゼリーあえ				パイ もも ナタデココ	ぶどうゼリー りんごゼリー			
27	金	ご飯	牛乳		牛乳			米		701
		厚揚げのなめこあんかけ	厚揚げ				なめこ しょうが	砂糖 でんぷん		
		いんげんのおかかあえ	かつおぶし			さやいんげん		砂糖		
		スタミナ汁	ぶた肉 豆腐 油揚げ みそ	わかめ	にんじん	だいこん たまねぎ ねぎ にんにく		ごま		
30	月	玄米ご飯	牛乳		牛乳			米 玄米		796
		ツナサラダ	ツナ				キャベツ きゅうり			
		なすみそメンチカツ	ぶた肉				たまねぎ なす	パン粉 小麦粉	油	
		ちゃんこ汁	とり肉 ぶた肉 豆腐		にんじん	はくさい えのきたけ こんにゃく しょうが たまねぎ	パン粉			

★主食などから体を動かすエネルギーをしっかりととりましょう★ ※都合により、献立内容が変更になることがあります。

ご飯で元気いっぱい やる気いっぱい！

ご飯は、炭水化物を多く含み、体を動かすためのエネルギーのもとになります。小中学生は体を成長させるためにもエネルギーを使っています。エネルギーが不足するとすぐに疲れ、やる気がなくなってしまう。しっかりご飯を食べて、2学期も元気に過ごしましょう。

ご飯をしっかりとおいしく食べるポイント

必要な量はどれくらい？

その学年の炭水化物から摂りたいエネルギー量をもとに、給食では1食あたりのご飯の量を決めています。必要な量は身長や年齢、スポーツなどの運動量で変わります。

給食の1食あたりのご飯の量

小学校1・2年生 140g
小学校3・4年生 160g
小学校5・6年生 180g
中学生 220g



給食は平均的な身長、運動量を想定しています。スポーツをするとエネルギーを使うので、さらにその分しっかり食べる必要があります。



白いご飯をおいしく食べる三角食べ

ふりかけご飯や混ぜご飯だとご飯が食べやすくなりますが、いつもそれでは塩分をとりすぎてしまいます。



三角食べはご飯、汁物、おかずと三角形を描くように、いろいろな物を順番に食べる食べ方です。ご飯とおかずを交互に食べると、淡白なご飯とおかずが口の中でほどよく混ざり、よりおいしく食べられます。栄養が偏りにくく、味わいも豊かになります。



秋の行事食・食べ物を知ろう

9日（月）重陽の節句献立

9月9日は重陽の節句です。桃の節句や七夕の節句と同じ五節句のひとつで、悪い気を払って、長生きをお祈りします。菊の花を飾ったり、秋の収穫をお祝いして秋なすや栗を食べたりします。



17日（火）十五夜献立

秋の農作物の収穫に感謝し、美しい月を眺める行事です。月見団子や季節の収穫物をお供えします。十五夜はさといもをお供える習慣から「いも名月」とも呼ばれます。



30日（月）戻りがつお

かつおの旬は春と秋です。春の「初がつお」は脂が少なくさっぱりとした味わいです。一方、産卵のために秋に脂をたっぷり蓄えて南下してくる「戻りがつお」は今頃からが旬です。



給食から季節を感じながら味わってみましょう。

秋の果物や野菜

なしやぶどう、りんごなどたくさんの果物がおいしい季節になります。また、夏から採れるなすやかぼちゃも、秋になると水分や甘みが変わり、また違ったおいしさを感じることができます。

