

















令和5年9月分 中学校給食献立表



☆毎月19日は「食育の日～おうちでご飯の日～」です。

給食回数18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	
4 月	麦ご飯  牛乳		牛乳			米 大麦		764
	夏野菜カレー 	ぶた肉		かぼちゃ にんじん	なす たまねぎ しょうが にんにく		ルウ 油	
	ふくじんづけ				ふくじんづけ			
	いちじくゼリーあえ				みかん もも パイン	いちじくゼリー		
5 火	中華めん  牛乳		牛乳			中華めん		709
	野菜たっぷり塩ラーメン	ぶた肉 なんと		にんじん	たけのこ キャベツ もやし たまねぎ ねぎ にんにく			
	しゅうまい(3個) 	ぶた肉			たまねぎ	パン粉 小麦粉		
	きゅうりのスタミナづけ				きゅうり にんにく		ごま油 ごま	
	アーモンド小魚		かたくちいわし				アーモンド	
6 水	ご飯  牛乳		牛乳			米		737
	とり肉のレモン煮	とり肉			レモン	でんぶん 砂糖	油	
	しらすあえ		しらす干し	こまつな	キャベツ	砂糖		
	けんちん汁	豆腐 油揚げ		にんじん	ごぼう だいこん ねぎ こんにゃく 干しいたけ	さといも		
7 木	ご飯  牛乳		牛乳			米		788
	ぶたどん 	ぶた肉		にんじん みつば	たまねぎ こんにゃく しょうが	砂糖		
	みそ汁	豆腐 油揚げ みそ	わかめ		えのきたけ ねぎ	じゃがいも		
	フローズンヨーグルト		フローズンヨーグルト					
8 金	ご飯  牛乳		牛乳			米		834
	なすととり肉のみそがらめ	とり肉 みそ			なす しょうが	でんぶん 砂糖	油	
	きくのすまし汁	豆腐 かまぼこ	わかめ	にんじん	えのきたけ ねぎ			
	さつまいもとくりのタルト					さつまいもとくりのタルト		
11 月	ご飯  牛乳		牛乳			米		787
	じゃがいものカレーそぼろ煮	ぶた肉 大豆 ちくわ		にんじん	たまねぎ こんにゃく グリーンピース 干しいたけ	じゃがいも	ルウ	
	さんまのみぞれ煮	さんま			だいこん	砂糖		
	いんげんのごまあえ			さやいんげん		砂糖	ごま	
12 火	ご飯  牛乳		牛乳			米		787
	厚揚げのみそかけ	厚揚げ みそ				砂糖		
	しそひじきあえ		しそひじき	こまつな	もやし			
	ちゃんこ汁	ミートボール		にんじん	はくさい だいこん ねぎ こんにゃく えのきたけ			
	ぶどうゼリー					ぶどうゼリー		
13 水	ご飯  牛乳		牛乳			米		766
	かれいの煮つけ	かれい						
	五目きんぴら	はんぺん		にんじん さやいんげん	ごぼう こんにゃく	砂糖	ごま ごま油	
	もずく汁	たまご 豆腐	もずく		たまねぎ ねぎ	でんぶん		
14 木	サンドイッチロールパン  牛乳		牛乳			パン		807
	ミンチカツドッグ	ロングメンチカツ					油	
	キャベツソテー とんかつソース				キャベツ		油	
	とうがんのトマトスープ	ベーコン		にんじん トマト パセリ	とうがん たまねぎ			
15 金	だいこん葉ご飯  牛乳		牛乳	だいこん葉		米		770
	ささみ大葉梅肉フライ	とり肉		大葉	梅	パン粉 小麦粉	油	
	そくせきづけ				キャベツ たくあんづけ			
	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 ごぼう ねぎ	さといも	ごま	
19 火	白玉うどん  牛乳		牛乳			白玉うどん		724
	天ぷらうどん	とり肉 かまぼこ		にんじん	たまねぎ 干しいたけ			
	白身魚の天ぷら	白身魚				小麦粉	油	
	ゆかりあえ			しそ	キャベツ きゅうり			
	冷凍みかん				みかん			

★主食から体を動かすエネルギーをしっかりといきましょう★

※都合により、献立内容が変更になることがあります。



令和5年9月分 中学校給食献立表



☆毎月19日は「食育の日～おうちでご飯の日～」です。

給食回数 18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		
20 水	ご飯 牛乳		牛乳			米		727	
	とり肉とキャベツの塩いため	とり肉			キャベツ たまねぎ にんにく	でんぷん	油 ごま油 ごま		
	いわしのかんろ煮	いわし				砂糖			
	五目汁	厚揚げ かまぼこ		にんじん	えのきたけ はくさい ねぎ 干しいたけ	さといも			
	おはぎ					おはぎ			
21 木	体育祭 	<p>運動で自分の力を発揮するために、日頃から食事・睡眠を十分にとって、体調を整えて練習に取り組みましょう。 食事で気をつけることは、体の組織を作る1群と2群の食品をしっかり食べることです。1群はたんぱく質、2群にはカルシウムが含まれます。体を動かすエネルギーになる5群の糖質と、6群の脂質もバランス良くとり、練習や本番で力を出せるようにしましょう。3群と4群のビタミンや食物繊維も、体の調子を整えるために重要です。 給食や朝晩の食事で栄養をとって強い体をつくり、自分の力を発揮してくださいね！</p>							
22 金	ご飯 牛乳		牛乳			米		794	
	ししゃもフライのごまだれ(2尾)	ししゃも				砂糖 パン粉 小麦粉	油 ごま		
	かぼすあえ			ほうれんそう	はくさい かぼす	砂糖			
	根菜汁	油揚げ みそ			だいこん ごぼう れんこん しめじ こんにゃく ねぎ	さといも			
25 月	玄米ご飯 牛乳		牛乳			米 玄米		751	
	まめまめハヤシライス	ぶた肉 ひよこまめ 大豆		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		
	ねばねばサラダ			オクラ	キャベツ だいこん		青じそドレッシング		
	なし				なし				
26 火	ご飯 牛乳		牛乳			米		751	
	キムタクご飯	ぶた肉			はくさいキムチ つぼづけ ねぎ		ごま油		
	チヂミ	ぶた肉 とり肉		にんじん	ねぎ	米粉	油		
	ぎょうざスープ	ぶた肉 とり肉		にんじん チンゲンサイ	もやし キャベツ ねぎ	小麦粉	ラード		
27 水	ご飯 牛乳		牛乳			米		830	
	さばの銀紙焼き	さば みそ				砂糖			
	えだまめの和風サラダ	大豆			えだまめ キャベツ きゅうり		野菜ドレッシング		
	おくずかけ	油揚げ		にんじん	だいこん 干しいたけ こんにゃく	じゃがいも さつまいも ふ でんぷん			
28 木	クロスロールパン 牛乳		牛乳			パン		870	
	ミートソースパンネ	ぶた肉		にんじん ピーマン トマト	たまねぎ にんにく	パンネ 砂糖	ルウ		
	ウインナー	ウインナー							
	カラフルサラダ			赤ピーマン	きゅうり コーン キャベツ		イタリアンドレッシング		
29 金	ご飯 牛乳		牛乳			米		812	
	さといもコロック	とり肉				さといも パン粉	油		
	切干しだいこんのあま酢あえ			ほうれんそう	切干しだいこん	砂糖	ごま油		
	十五夜汁	うすら卵 とり肉 かまぼこ		にんじん	だいこん ねぎ				
	お月見ゼリー					お月見ゼリー			

★主食から体を動かすエネルギーをしっかりとみましょう★

※都合により、献立内容が変更になることがあります。



9月の行事食



8日 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なすや栗を食べたりします。

20日 お彼岸献立

お彼岸は春と秋の2回あります。秋に食べるのは「おはぎ」、春に食べるのは「ぼたもち」です。この名前は花が由来で、秋は萩の花が咲くから「おはぎ」、春はぼたんの花が咲くから「ぼたもち」と呼ばれます。

29日 十五夜献立

農作物の収穫を祝って月見団子や里いもなどをお供えし、月を眺める行事です。月見団子は地域によってさまざまで、満月に見立てた丸い形、里いものような形、へそのように真ん中がくぼんだ形のものなどが食べられています。



27日 宮城県の郷土料理

おくずかけは、宮城県の県南地域を中心に、お盆やお彼岸の時期に作られる精進料理です。野菜やいも類など具がたくさん入っている汁物で、年中行事と共に伝えられてきました。

郷土料理として親しまれているすんだあんの原料の枝豆を使ったサラダと、水産業も盛んな宮城県でよく食べられるさばを組み合わせた献立になっています。

主食を食べよう！

ごはん、パン、めんなど、炭水化物を多く含む食品は、体を動かすためのエネルギーのもとになります。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います。主食を中心におかずを組み合わせた食事をして、二学期も元気に過ごしましょう。

意識していますか？主食の量

小中学生は、体を動かすだけでなく、成長するためにもエネルギーを使います。量も意識して、主食を食べましょう。

ごはんのめやす

- 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

食パンのめやす

- 小学校1～3年生 5枚切り1枚
- 小学校4～6年生 4枚切り1枚
- 中学生 6枚切り2枚

