

令和5年度 8・9月献立表

伊豆の国市立
垂山中学校

| 日 | 曜 | 献立 (牛乳は毎日つきます) | <赤> おもに体をつくるものになる食品 | | <緑> おもに体の調子を整えるものになる食品 | | <黄> おもにエネルギーのものになる食品 | | エネルギー たんぱく質 脂質% | お知らせ |
|---------|---------|-------------------|------------------------|----------|---------------------------|-------------------------------|-------------------------|-------------|---------------------------|------|
| | | | たんぱく質 | 無機質 | カロテン | ビタミン | 炭水化物 | 脂質 | | |
| 28 | 月 | ターメリックライス | | | | | 米 麦 | バター | 810kcal 28.8g 31.1% | |
| | | キーマカレー | 豚肉 | | にんじん ピーマン トマト | にんにく しょうが 玉ねぎ ごぼう | | 油 | | |
| | | 枝豆サラダ | | | | 枝豆 もやし とうもろこし | 砂糖 | ごま油 ごま | | |
| | | パイナップル | | | | パイナップル | | | | |
| 29 | 火 | クファージュシー | 豚肉 | 昆布 | にんじん | | 米 | 油 | 753kcal 30.6g 31.1% | |
| | | 枝豆シューマイ | 鶏肉 大豆たんぱく | | | 枝豆 玉ねぎ しょうが | パン粉 小麦粉 砂糖 小麦粉 水あめ | | | |
| | | ゴーヤチャンプル | 豚肉 豆腐 かつお節 | | にんじん | 玉ねぎ きくらげ キャベツ にがうり | | 油 | | |
| | | もずくスープ | 卵 | もずく | 葉ねぎ | えのき茸 | | ごま | | |
| | | 沖縄県産パインのクレープ | 豆乳 大豆粉 | | | パイン果汁 | 砂糖 水あめ 米粉 小麦粉 | 油 | | |
| 30 | 水 | ピザトースト | ハム | 脱脂粉乳 チーズ | ピーマン | 玉ねぎ | 小麦粉 砂糖 | マーガリン ヨートンク | 732kcal 33.5g 37.0% | |
| | | いかマリネ | いか | | | 玉ねぎ きゅうり | 片栗粉 砂糖 | 油 | | |
| | | ABCスープ | ベーコン | | にんじん | 玉ねぎ セロリー とうもろこし キャベツ | じゃがいも マカロニ | | | |
| | | ヨーグルト | | 乳 乳製品 寒天 | | ブルーベリー果汁 | 砂糖 | | | |
| 31 | 木 | 麦ご飯 | | | | | 米 麦 | | 779kcal 26.7g 24.9% | |
| | | 豚肉とピーマンの炒め物 | 豚肉 | | ピーマン(青・赤) | しょうが にんにく たけのこ 黄ピーマン | 砂糖 片栗粉 | 油 ごま油 | | |
| | | くさわかめのサラダ | | くさわかめ | にんじん | きゅうり もやし | 砂糖 | ごま ごま油 | | |
| | | 型抜きチーズ | | チーズ | | | | | | |
| 1 | 金 | 杏仁豆腐 | | 牛乳 寒天 | | レモン果汁 みかん パイナップル キウイフルーツ | 砂糖 | | 796kcal 30.7g 33.4% | |
| | | 麦ご飯 | | | | | 米 麦 | | | |
| | | 鶏肉の薬味ソースがけ | 鶏肉 | | | にんにく しょうが 根深ねぎ レモン果汁 | 片栗粉 砂糖 | 油 | | |
| | | 三色和え | | | ほうれん草 にんじん | もやし | 砂糖 | ごま | | |
| 4 | 月 | トマトと卵のスープ | ベーコン 卵 | | トマト 小松菜 | 玉ねぎ | 片栗粉 | 油 | 831kcal 39.0g 29.8% | |
| | | 中華麺 | | | | | 小麦粉 | | | |
| | | ジャージャー麺用肉みそ | 豚肉 | | | しょうが にんにく 干し椎茸 たけのこ | 砂糖 片栗粉 | ごま油 | | |
| | | ジャージャー麺用野菜 | | | にんじん | きゅうり | | | | |
| 5 | 火 | じゃがいものチーズ焼き | | チーズ | パセリ | | じゃがいも | | 743kcal 37.9g 30.6% | |
| | | マンゴープリン | | 乳 乳製品 | | マンゴーピューレ | 砂糖 | ココナツパウダー | | |
| | | ひじきご飯 | 鶏肉 油揚げ | ひじき | にんじん | こんにゃく 干し椎茸 | 米 麦 砂糖 | 油 | | |
| | | 鮭の西京焼き | 鮭 みそ | | | しょうが | | | | |
| | | 野菜の昆布和え | | 塩昆布 | | キャベツ きゅうり とうもろこし | | ごま | | |
| 6 | 水 | かきたま汁 | 豆腐 卵 | | にんじん 小松菜 | | 片栗粉 | | 772kcal 32.1g 39.6% | |
| | | グレープフルーツ | | | | グレープフルーツ | | | | |
| | | 横割り丸パン | | 脱脂粉乳 | | | 小麦粉 砂糖 | ヨーグルト | | |
| | | メンチカツ | 豚肉 卵 | 牛乳 | | 玉ねぎ | 小麦粉 パン粉 | 油 | | |
| 7 | 木 | カクテルサラダ | | | にんじん | きゅうり | じゃがいも 砂糖 | 油 | 718kcal 33.4g 29.4% | |
| | | チンゲン菜のスープ | ベーコン 豆腐 | | にんじん チンゲン菜 | 玉ねぎ とうもろこし | | 油 | | |
| | | キムチチャーハン | 豚肉 | 昆布 | にんじん いら | たけのこ キムチ漬(白菜・大根・ねぎ・にんにく・しょうが) | 米 砂糖 もち粉 | ごま油 | | |
| | | いかのねぎ塩焼き | いか | | | しょうが にんにく 根深ねぎ | | ごま ごま油 | | |
| 8 | 金 | じゃがいものアーモンドがらめ | みそ | | | | じゃがいも 砂糖 | アーモンド 油 | 712kcal 33.3g 22.7% | |
| | | うすら卵ときくらげのスープ | うすら卵 | | にんじん 小松菜 | たけのこ きくらげ | | | | |
| | | 麦ご飯 | | | | | 米 麦 | | | |
| | | にじまの照り焼き | にじま | | | しょうが | 砂糖 片栗粉 | | | |
| 11 | 月 | 五目きんぴら | 豚肉 | | にんじん ピーマン | こんにゃく ごぼう | 砂糖 | 油 ごま | 737kcal 29.4g 30.7% | |
| | | みそ汁 | 油揚げ みそ | | チンゲン菜 | キャベツ 根深ねぎ | | じゃがいも | | |
| | | 麦ご飯 | | | | | 米 麦 | | | |
| | | ホイコーロー | 豚肉 | | ピーマン | しょうが にんにく キャベツ 根深ねぎ | 砂糖 片栗粉 | 油 | | |
| 12 | 火 | わかめのお浸し | | わかめ | 小松菜 にんじん | | | | 727kcal 27.5g 31.3% | |
| | | とうもろこしのスープ | ベーコン 卵 | | にんじん パセリ | 玉ねぎ とうもろこし | 片栗粉 | 油 | | |
| | | 麦ご飯 | | | | | 米 麦 | | | |
| | | ヤンニョムチキン | 鶏肉 | | | にんにく | 片栗粉 砂糖 水あめ | 油 ごま | | |
| 13 | 水 | ほうれん草のナムル | | | にんじん ほうれん草 | もやし にんにく | 砂糖 | ごま油 ごま | 705kcal 31.8g 26.0% | |
| | | わかめスープ | | わかめ | 小松菜 | とうもろこし | | ごま油 ごま | | |
| | | 黒糖ロールパン | | 脱脂粉乳 | | | 小麦粉 砂糖 | ヨーグルト | | |
| | | 白身魚のラタトゥイユソース | メルルーサ | チーズ | トマト | にんにく 玉ねぎ セロリー なす スズキニ | | 油 | | |
| | | グリーンポテト | | あおのり | | | じゃがいも | バター | | |
| カレースープ | ベーコン 大豆 | | にんじん チンゲン菜 | にんにく 玉ねぎ | | 油 | | | | |
| グレープゼリー | | | | ぶどう果汁 | 砂糖 | | | | | |



献立表は、裏面に続きます



| | | | | | | | | | |
|--------------|---------|--------------------|------------|-------------------|----------------|----------------------|-------------------------|-------------|---------------------------|
| 14 | 木 | 麦ご飯 | | | | | 米 麦 | | 781kcal 28.9g 31.4% |
| | | トマトソースハンバーグ | 豆腐 豚肉 卵 | 牛乳 | にんじん トマト | 玉ねぎ マッシュルーム | パン粉 砂糖 | 油 バター | |
| | | コーンサラダ(ドレッシング) | (卵黄) | | にんじん | キャベツ とうもろこし(椎茸エキス) | (砂糖) | (ごま 油) | |
| 15 | 金 | イタリアンスープ | ベーコン | | にんじん パセリ | にんにく 玉ねぎ | マカロニ | 油 | 774kcal 33.1g 36.9% |
| | | メキシカンライス | ウインナー | | にんじん ヒーマン パプリカ | にんにく 玉ねぎ マッシュルーム | 米 | バター | |
| | | ハーブチキン | 鶏肉 | | バジル | にんにく ローズマリー オレガノ | | 油 | |
| | | チーズサラダ | | チーズ | にんじん | キャベツ きゅうり | 砂糖 | 油 | |
| | | 卵スープ | 卵 | | にんじん チンゲン菜 | 玉ねぎ | 片栗粉 | 油 | |
| アーモンドフィッシュ | かたくちいわし | | | | 砂糖 | アーモンド ごま | | | |
| 18 | 月 | 敬 老 の 日 | | | | | | | |
| 19 | 火 | 麦ご飯 | | | | | 米 麦 | | 743kcal 27.2g 33.1% |
| | | さんまのかば焼き | さんま | | | | 砂糖 でんぷん | 油 | |
| | | もやしのごま浸し | | | にんじん | もやし きゅうり | | ごま ごま油 | |
| | | かぼちゃのみそ汁 | 豆腐 みそ | | かぼちゃ | キャベツ | | | |
| 20 | 水 | オレンジ | | | | オレンジ | | | 730kcal 27.9g 30.3% |
| | | 背割りロールパン | | 脱脂粉乳 | | | 小麦粉 砂糖 | ショートニング | |
| | | ｽｯﾍﾞﾞｰｼﾞｮｰｼﾞｬｯﾄﾞの具 | 牛肉 豚肉 大豆 | | グリーンピース | 玉ねぎ マッシュルーム | 砂糖 パン粉 | 油 | |
| | | ミニトマト | | | ミニトマト | | | | |
| | | ポテトスープ | ベーコン | | にんじん チンゲン菜 | | じゃがいも | 油 | |
| フルーツのヨーグ 酢和え | | ヨーグルト | | 黄桃 バイナップル みかん パナナ | 砂糖 | | | | |
| 21 | 木 | 鮭ちらし寿司 | 鮭 錦糸卵 | | にんじん | 枝豆 しょうが | 米 砂糖 | ごま | 712kcal 36.3g 31.4% |
| | | 鶏の照り焼き | 鶏肉 | | | しょうが | | | |
| | | おかか和え | かつお節 | | 小松菜 | キャベツ もやし | | | |
| | | えのきのすまし汁 | 豆腐 | | 葉ねぎ | えのき茸 | | | |
| 22 | 金 | わかめご飯 | | わかめ | | | 米 麦 | | 771kcal 32.1g 25.5% |
| | | 五色卵 | 鶏肉 豆腐 卵 みそ | | にんじん グリンピース | きくらげ | 砂糖 | ごま油 | |
| | | ほうれん草のごま和え | | | ほうれん草 にんじん | キャベツ | 砂糖 | ごま | |
| | | みそ汁 | 油揚げ 豆腐 みそ | | | もやし | | | |
| | | おはぎ | 小豆 | 寒天 | | | 砂糖 もち米 | | |
| 25 | 月 | 麦ご飯 | | | | | 米 麦 | | 740kcal 27.3g 26.8% |
| | | ししゃもフライ | ししゃも | | | | 小麦粉 パン粉 ライ麦粉 コーンフラワー | 油 | |
| | | 洋風さんびら | | | にんじん さやいんげん | ごぼう とうもろこし | じゃがいも 砂糖 | ごま油 マヨネーズごま | |
| | | チンゲン菜のみそ汁 | 豆腐 油揚げ みそ | | チンゲン菜 | | | | |
| 26 | 火 | 麦ご飯 | | | | | 米 麦 | | 817kcal 29.8g 31.7% |
| | | ハヤシライスソース | 豚肉 | | にんじん | 玉ねぎ しめじ | | 油 | |
| | | ツナサラダ | マグロフレーク | | | キャベツ きゅうり とうもろこし | 砂糖 | 油 | |
| | | 梨 | | | | 梨 | | | |
| 27 | 水 | 食パン | | 脱脂粉乳 | | | 小麦粉 砂糖 | ショートニング | 735kcal 26.7g 32.8% |
| | | いちごジャム | | | | いちご | 水あめ 砂糖 | | |
| | | かぼちゃとベーコンのキッシュ | ベーコン 卵 | チーズ 牛乳 | かぼちゃ | 玉ねぎ | | 油 | |
| | | アーモンド和え | | | 小松菜 にんじん | キャベツ | 砂糖 | アーモンド | |
| | | ミネストローネスープ | ベーコン | チーズ | にんじん トマト パセリ | にんにく セロリー 玉ねぎ とうもろこし | マカロニ じゃがいも | バター | |
| ソフトクリームヨーグルト | | 乳製品 寒天 | | | 砂糖 | | | | |
| 28 | 木 | 麦ご飯 | | | | | 米 麦 | | 763kcal 34.0g 32.0% |
| | | 鮭のレモン煮 | 鮭 | | | レモン果汁 | 片栗粉 砂糖 | 油 | |
| | | 小松菜のツナ和え | マグロフレーク | | 小松菜 にんじん | 大根 | 砂糖 | ごま油 ごま | |
| 29 | 金 | 豚汁 | 豚肉 みそ | | にんじん | 大根 ごぼう 根深ねぎ こんにゃく | じゃがいも | 油 | 748kcal 35.2g 27.9% |
| | | 萩の花ご飯 | 小豆 | | | 枝豆 | 米 麦 | | |
| | | 松風焼き | 鶏肉 卵 みそ | 牛乳 あおりのり | | 玉ねぎ しょうが | パン粉 砂糖 | 油 ごま | |
| | | つぼ漬和え | | | にんじん | きゅうり キャベツ つぼ漬(大根) | | ごま | |
| | | 里芋のみそ汁 | 豆腐 みそ | | 小松菜 | | さといも | | |
| 月見だんご | 小豆 | | | | 米 砂糖 でん粉 | | | | |

※献立は仕入れの都合により一部変更する場合があります。(事前にお知らせします。)



生活リズム 乱れていませんか?



休み明けは、朝なかなか起きられなかったり、体のだるさや心の不調を感じたりする人が多くなります。その原因の一つに、生活リズムの乱れが挙げられます。私たちの体には「体内時計」という機能があり、1日の活動に合わせて、体温や血圧、ホルモンの分泌などを調整し、生活リズムを整えています。ところが、夜遅くまで起きていたり、食事の時間が不規則だったりすると、体内時計に狂いが生じ、生活リズムが乱れてしまいます。生活リズムを整えるには、起きたら朝の光を浴びること、朝ごはんをしっかり食べることの2つが重要です。また、朝ごはんを食べることは排便のリズムにもつながり、1日をすっきりとした気持ちでスタートすることができます。



生活リズムが整う朝の習慣



朝の光を浴びる



朝ごはんをよくかんで食べる