

令和6年度 8・9月献立表

伊豆の国市立
妻山中学校

| 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 | 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 | 725kcal 33.3g 37.2% | |
| | | 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 | | | |
| 29 | 木 | 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 | 金 | 麦ご飯 | | | | | 米 麦 | | 716kcal 27.6g 29.9% | |
| | | 豚肉とピーマンの炒め物 | 豚肉 | | ピーマン 赤パプリカ | しょうが にんにく たけのこ 黄パプリカ | 砂糖 片栗粉 | 油 ごま油 | | |
| | | くきわかめとツナのサラダ | マグロフレーク | くきわかめ | にんじん | きゅうり もやし | 砂糖 | ごま油 | | |
| | | 中華風豆腐スープ | ベーコン 豆腐 卵 | | にんじん チンゲン菜 | とうもろこし | 片栗粉 | 油 | | |
| | | レモンゼリー | | | | レモン果汁 | 砂糖 水あめ | | | |
| 2 | 月 | ターメリックライス | | | | | 米 麦 | バター | 779kcal 28.4g 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 | | | | |
| 3 | 火 | 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 | 701kcal 35.1g 30.1% | |
| | | 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 | | |
| | | かきたま汁 | 豆腐 卵 | | にんじん 小松菜 | | 片栗粉 | | | |
| | | グレープフルーツ | | | | グレープフルーツ | | | | |
| 4 | 水 | 横割り丸パン | | 脱脂粉乳 | | | 小麦粉 砂糖 | ヨートンク | 702kcal 33.6g 29.6% | |
| | | チキンカツ | 鶏肉 卵 | | | | 小麦粉 砂糖 パン粉 | 油 | | |
| | | 野菜のカレーソテー | | | にんじん 小松菜 | キャベツ | | 油 | | |
| | | 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 | | |
| バナナ | | | | バナナ | | | | | | |
| 5 | 木 | 麦ご飯 | | | | | 米 麦 | | 809kcal 29.8g 24.0% | |
| | | トマーボー | 豚肉 みそ 豆腐 | | にんじん ピーマン トマト | しょうが にんにく 根深ねぎ 玉ねぎ | 片栗粉 砂糖 | 油 ごま油 | | |
| | | 野菜のごま醤油和え | ハム | | ほうれん草 | キャベツ | | ごま油 | | |
| | | 安倍川白玉 | きな粉 | | | | 白玉だんご 砂糖 | | | |
| 6 | 金 | 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 | 718kcal 33.4g 29.4% | |
| | | 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 | | |
| | | 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 | | |
| 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 | | | | | | |
| 9 | 月 | 中華麺 | | | | | 小麦粉 | | 859kcal 39.6g 32.5% | |
| | | 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 | | | | |
| | | じゃがいものチーズ焼き | | チーズ | パセリ | | じゃがいも | | | |
| | | カフェオレゼリー | | 寒天 牛乳 生クリーム | | | 砂糖 | | | |
| 10 | 火 | 麦ご飯 | | | | | 米 麦 | | 724kcal 27.5g 31.9% | |
| | | ヤンニョムチキン | 鶏肉 | | | にんにく | 片栗粉 砂糖 水あめ | ごま 油 | | |
| | | 小松菜のナムル | | | にんじん 小松菜 | もやし にんにく | 砂糖 | ごま油 ごま | | |
| 豆腐入りわかめスープ | 豆腐 | わかめ | チンゲン菜 | とうもろこし | | ごま油 ごま | | | | |
| 11 | 水 | 黒糖ロールパン | | 脱脂粉乳 | | | 小麦粉 砂糖 | ヨートンク | 704kcal 31.8g 26.0% | |
| | | 白身魚のラタトゥイソース | メルルーサ | チーズ | トマト | にんにく 玉ねぎ セロリー なす スッキーニ | | 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 | | | |
| 12 | 木 | 麦ご飯 | | | | | 米 麦 | | 744kcal 27.3g 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 | | | | |
| オレンジ | | | | オレンジ | | | | | | |
| 13 | 金 | 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 33.3g 22.7% | |
| | | 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 | | | | |



献立表は、裏面に続きます



| 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とになる食品 | | 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 | | |
| 16 | 月 | 敬老の日 | | | | | | | | |
| 17 | 火 | 萩の花ご飯 | 小豆 | | | 枝豆 | 米 麦 | | 744kcal 34.3g 28.1% | 十五夜の行事食 |
| | | 松風焼き | 鶏肉 卵 みそ | 牛乳 あおのり | | 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) | (砂糖 水あめ) | ごま | | |
| | | 里芋のみそ汁 | 豆腐 みそ | | 小松菜 | | | | | |
| | | 月見だんご | 小豆 | | | | 米 砂糖 でん粉 | | | |
| 18 | 水 | 背割りロールパン | | 脱脂粉乳 | | | 小麦粉 砂糖 | ショートニング | 730kcal 28.0g 30.3% | |
| | | ｽﾗｯﾌﾟﾞ-ｼﾞｮｰｻｯﾄﾞ 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 和え | | ヨーグルト | | 黄桃 パイナップル みかん パナナ | 砂糖 | | | |
| 19 | 木 | わかめご飯 | | わかめ | | | 米 麦 | | 737kcal 31.0g 26.0% | ふるさと給食の日 |
| | | 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 | | |
| | | 小松菜のごま和え | | | 小松菜 にんじん | キャベツ | 砂糖 | ごま | | |
| | | もやしのみそ汁 | 油揚げ 豆腐 みそ | | | もやし | | | | |
| | | おはぎ | 小豆 | 寒天 | | | 砂糖 もち米 | | | |
| 20 | 金 | 麦ご飯 | | | | | 米 麦 | | 707kcal 26.5g 27.2% | |
| | | 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 | | |
| | | 洋風きんぴら | | | 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 | | | | | |
| 23 | 月 | 振替休日 | | | | | | | | |
| 24 | 火 | 麦ご飯 | | | | | 米 麦 | | 795kcal 28.9g 33.0% | |
| | | 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(ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ) | (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) | | |
| | | 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 | | |
| 25 | 水 | 食パン | | 脱脂粉乳 | | | 小麦粉 砂糖 | ショートニング | 727kcal 28.9g 35.4% | |
| | | 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 | | |
| | | 大豆サラダ | マグロフレーク 大豆 | | | きゅうり | 片栗粉 砂糖 | 油 ごま油 | | |
| | | ミネストローネ | 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 | | |
| 26 | 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 | | |
| | | 豆乳みそ汁 | 豆腐 豆乳 みそ | | にんじん | 大根 キャベツ 根深ねぎ | | | | |
| 27 | 金 | メキシカンライス | ウインナー | | にんじん ピーマン ハフリカ | にんにく 玉ねぎ マッシュルーム | 米 | バター | 735kcal 32.0g 36.9% | |
| | | 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 | | |
| 30 | 月 | 麦ご飯 | | | | | 米 麦 | | 823kcal 30.2g 30.5% | |
| | | 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 | | |
| | | ヨーグルト | | 練乳 全粉乳 ｸｰﾙ 寒天 脱脂粉乳 | | | 砂糖 | | | |

※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。)

給食だより

夏バテを防ぐ食生活 4つのポイント

★朝・昼・夕の3食を
欠かさず食べる

特に朝ごはんは重要です。早寝・早起きの規則正しい生活を心がけましょう。



★旬の野菜や果物を食べる

強い紫外線から肌を守る「抗酸化作用」のあるビタミンや、汗で失われるミネラルを豊富に含みます。



★冷たいものをとりすぎない

胃腸が冷えて食欲が落ちる原因になります。また、甘い清涼飲料水のとりすぎにも気をつけましょう。



★おやつはダラダラ
食べない

食事が食べられなくなってしまうように、時間と量を考えましょう。



夏の疲れを回復するには？

糖質をエネルギーに変えるために必要な「ビタミン B1」を食事に取入れましょう。ビタミン B1 はにんにく、ねぎ、にらなどに含まれる香り成分「アリシン」と一緒にとることで、体へ吸収されやすくなります。

ビタミン B1 を多く含む食品例



薬味たっぷりがおすすめ!



食欲がないときは？

香辛料や香辛・香味野菜を利用しましょう。特有の香りやピリッとした辛さで食欲を刺激してくれます。



★「クエン酸」や「酢酸」といった酸味成分も、食欲を増したり、疲れを回復したりする効果が期待できます。

