



9月 給食献立表



今月の目標・・・正しい姿勢で食べよう

西条市立河北中学校

日	曜	牛乳 無機質	献立名	主 な 材 料					エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	
				【赤】おもに身体をつくる		【緑】おもに体の調子をととのえる		【黄】おもにエネルギーになる		
				たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物		脂質
3	火		ご飯					米		
			たまごやき	たまご 豆腐 鶏肉		ねぎ	干し椎茸 たけのこ	さとう	油	しょうゆ 塩
			じゃがいものおかか煮	かつお節				じゃがいも さとう		しょうゆ
			田舎汁	松山揚げ みそ		にんじん	大根 玉ねぎ しめじ 長ねぎ	すいとん		煮干し
4	水		ご飯					米		
			若鶏のレモンあえ	鶏肉			しょうが レモン	かたくり粉 さとう	油	しょうゆ 酒
			ポイルキャベツ				キャベツ			塩
			豆腐の五目煮	豆腐 豚肉		にんじん さやいんげん	玉ねぎ たけのこ 干し椎茸 もやし	さとう かたくり粉	油	しょうゆ 塩 酒
5	木		さつまいもパン					さつまいもパン		
			ツナポテト焼き	ツナ	チーズ	パセリ	玉ねぎ	じゃがいも	マヨネーズ	塩 こしょう
			フレンチサラダ				キャベツ きゅうり コーン みかん	さとう	オリーブ油	酢 こしょう 塩
			冬瓜スープ	豆腐	わかめ	にんじん	玉ねぎ 冬瓜			塩 こしょう しょうゆ 鶏だし
6	金		ご飯					米		
			あじの南蛮漬け	あじ			玉ねぎ	かたくり粉 さとう	油	塩 こしょう 酢 しょうゆ みりん
			五色あえ			こまつな にんじん	キャベツ もやし コーン	さとう		しょうゆ
			切干大根のうま煮	鶏肉 松山揚げ ちくわ		にんじん さやいんげん	切干大根	じゃがいも さとう	油	しょうゆ みりん 煮干し
9	月		わかめご飯		わかめ			米		
			高野豆腐のから揚げ	高野豆腐				さとう かたくり粉	油	みりん しょうゆ 鶏だし
			こまつなとえのきのさつと煮	油揚げ かつお節		こまつな	えのきだけ		ごま	しょうゆ みりん
			さといものみそ汁	鶏肉 みそ	わかめ	にんじん ねぎ	玉ねぎ しめじ	さといも		煮干し
10	火		コッペパン					コッペパン		
			焼きぎょうざ	ぎょうざ						
			ごま酢あえ				白菜 きゅうり もやし	さとう	ごま	しょうゆ 酢
			ビーフ炒め	豚肉		にんじん ねぎ	しょうが 玉ねぎ たけのこ きくらげ キャベツ	ビーフ	油 ごま油	塩 こしょう しょうゆ
11	水		ボンジュース					ボンジュース		
			ご飯					米		
			さばのごまネーズ焼き	さば みそ					ごま マヨネーズ	酒
			磯香あえ		のり	こまつな	キャベツ	さとう		しょうゆ
			いり鶏	鶏肉 厚揚げ	昆布	にんじん さやいんげん	ごぼう れんこん	じゃがいも (こんにゃく) さとう		しょうゆ 酒 煮干し
13	金		ボンジュース					ボンジュース		
			夏野菜カレー(麦ご飯)					米 麦		
			夏野菜カレー(ルウ)	鶏肉 大豆ミート		にんじん トマト ビーマン	にんにく 玉ねぎ なす スッキーニ		油	カレールウ ケチャップ しょうゆ 鶏だし
			洋風たまご焼き	たまご		パセリ	コーン 玉ねぎ		マヨネーズ	塩 こしょう
			じゃがいものソテー	ベーコン		赤ビーマン		じゃがいも	油	酢 鶏だし 塩 こしょう
19	木		お月見デザート					お月見デザート		
			セルフ中国保定市 友好バーガー					パン		
			牛肉炒め	牛肉 みそ			玉ねぎ しょうが	さとう	油	トウバンジャン しょうゆ コーラ
			ポイル野菜			ビーマン	キャベツ きゅうり			
			キャロットスープ	ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	玉ねぎ	じゃがいも		ホワイトルウ
小袋マヨネーズ						マヨネーズ				

日	曜	牛乳 無機質	献立名	主 な 材 料					エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)		
				【赤】おもに体をつくる		【緑】おもに体の調子を整える		【黄】おもにエネルギーになる			
				たんぱく質	無機質	カロチン	ビタミン	炭水化物		脂質	調味料
20	金	牛乳	ご飯					米			778 26.1
			おからモチモチがんと	おから 豆腐 えび		にんじん ねぎ	きくらげ	かたくり粉 さとう	油	しょうゆ みりん	
			しそあえ			赤しそ	キャベツ きゅうり			しょうゆ	
			沢煮碗	豚肉 松山揚げ		にんじん ねぎ	たけのこ 干し椎茸 もやし		じゃがいも	塩 けずり節 しょうゆ	
24	火	牛乳	ご飯					米			807 29.2
			瀬戸揚げ	すり身 豆腐			ごぼう 枝豆 きくらげ	かたくり粉	油		
			かみかみあえ	さきいか			キャベツ きゅうり レモン	さとう	ごま油	しょうゆ 酢	
			磯煮	大豆 鶏肉 松山揚げ	ひじき	にんじん さやいんげん		じゃがいも (こんにゃく) さとう	油	しょうゆ みりん 煮干し	
25	水	牛乳	ご飯					米			818 30.0
			さんまの塩焼き	さんま						塩	
			ポイル野菜			ごまつな	白菜			和風ドレッシング	
			いも炊き	鶏肉 ちくわ 厚揚げ		にんじん ねぎ	ごぼう	さとう (こんにゃく) さとう		しょうゆ 酒 煮干し	
26	木	牛乳	減塩パン					減塩パン			791 31.1
			ウインナー	ウインナー							
			ポイルキャベツ					キャベツ		塩	
			チリコンカン	豚肉 大豆		にんじん トマト パセリ	玉ねぎ コーン にんにく	じゃがいも かたくり粉	油	チリパウダー 塩 クチャップ ソース こしょう 鶏だし	
27	金	牛乳	ご飯					米			827 33.2
			ちくわの磯辺揚げ	ちくわ	青のり			てんぷら粉	油		
			パンサンスー				キャベツ きゅうり もやし きくらげ	春雨 さとう	ごま油	酢 しょうゆ	
			麻婆なす	豆腐 豚肉 大豆ミート みそ		にんじん ねぎ	しょうが にんにく なす 玉ねぎ 干し椎茸	さとう かたくり粉	油	しょうゆ 酒	
30	月	牛乳	ご飯					米			771 33.9
			ぶりのみぞれあんかけ	ぶり			大根	さとう かたくり粉		しょうゆ みりん	
			切干大根の和風サラダ	かつお節	わかめ		切干大根 コーン きゅうり	さとう	油	しょうゆ 酢	
			豚汁	豚肉 豆腐 松山揚げ みそ		にんじん ねぎ	ごぼう もやし	じゃがいも		煮干し	

* 材料の都合により、献立を変更することがあります。



19日は西条市の友好都市である中国 保定市の料理を取り入れています。

正しい姿勢で食事をしていますか？

今月の目標は、「正しい姿勢で食べよう」です。みなさんは、右の写真のような姿勢で食事をしていませんか？この機会に正しい姿勢をもう一度確認しましょう。



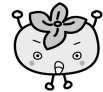
正しい姿勢をつくる5つのポイント



- ① いすに深く座る
- ② 両足を床につける
- ③ 背中をピンと伸ばす
- ④ 机と体はこぶし1つ分あける
- ⑤ 食器を持つ

姿勢が悪いとどうしていけないの？

①



姿勢が悪いって怒られちゃった…。
姿勢が悪いとどうしていけないの？

②

背中を丸めたり、膝を立てたりしながら食事をすると、食べたものがすんなり体に入っていなくて、消化吸収が悪くなるの。



③



そんな理由があるなんて、びっくり！
それに、良い姿勢で食べたほうが、みんなで気持ちよく食事ができるよね♪

④



そうだね。今度から気を付けるね！

食育クイズ

「豆腐」を「豆」が「腐る」と書く理由は次のうちどちらでしょう？



- A 豆が腐って偶然できた食べ物だから
B 中国語では「腐」という字に「固める」、「やわらかい固体」という意味があるから。

正解：B 豆腐は大豆から豆乳を絞出し、それをにがりなどで固めて作られています。



担当栄養士から



まだまだ暑い日もありますが、雲の流れや日の短さが秋の訪れを感じさせてくれる季節となりました。今は、ぶどうや梨、柿や栗などが旬を迎えています。栄養たっぷりの旬のものを食べて、心も体も元気に過ごしましょう。