平成25年度　岩江中学校

＊給食材料の都合により、献立内容を変更することがありますのでご了承下さい。

9月 よていこんだて No.1

月	火	水	木	金
2日 今月のめあてを確認しよう	3日 しょうがの栄養を知ろう	4日 よくかんで食べよう	5日 よくかんで食べよう	6日 給食なし
キャベツのごまあえ そぼろごはん じゃがいものみそしる 緑黄色野菜	ジンジャーサラダ てりやきチキン コッペパン コーンエッグスープ きのこ	きりぼしだいこんのいためもの さばのカレーあげ ごはん とうふのみそしる 海藻	ナムル ちゅうかどん ワンタンスープ 豆製品	地区駅伝大会 弁当日
赤の食品：とり肉　あぶらあげ　たまご　ぎゅうにゅう	赤の食品：とり肉　たまご　かまぼこ　ベーコン　ぎゅうにゅう	赤の食品：さば　さつまあげ　とうふ　とり肉　みそ　ぎゅうにゅう	赤の食品：ぶた肉　たまご　いか　とり肉　ぎゅうにゅう	
緑の食品：キャベツ　にんじん　ねぎ　ごぼう　だいこん　しいたけ　しょうが	緑の食品：キャベツ　にんじん　きゅうり　とうもろこし　しょうが　たまねぎ　こまつな	緑の食品：だいこん　にんじん　たまねぎ　ねぎ　こまつな	緑の食品：たまねぎ　にんじん　しいたけ　はくさい　きくらげ　たけのこ　こまつな　もやし　にら	
黄色の食品：こめ　さといも　こんにゃく　かたくりこ　さとう　ごま　あぶら	黄色の食品：コッペパン　あぶら　パン粉　こむぎこ　かたくりこ	黄色の食品：こめ　あぶら　かたくりこ　こむぎこ　かたくりこ　さとう	黄色の食品：こめ　さとう　ワンタンの皮　あぶら　ごま	
検査結果(単位:Kg／Bq) セシウム 134・137：ND				
栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	
エネルギー(kcal) 782	エネルギー(kcal) 702	エネルギー(kcal) 780	エネルギー(kcal) 785	
たんぱく質(g) 35.1	たんぱく質(g) 35.1	たんぱく質(g) 31.3	たんぱく質(g) 29.6	
脂質(g) 22.1	脂質(g) 21.3	脂質(g) 26.4	脂質(g) 20.1	
塩分(g) 2.8	塩分(g) 4.5	塩分(g) 2.8	塩分(g) 3.3	

授業参観日 8日(日) 小魚の栄養を知ろう	10日 手作りを味わおう	11日 魚を食べよう	12日 交互食べをしよう	13日 なすにチャレンジしよう
カレー肉じゃが てづくりふりかけ ごはん 大根のみそしる きのこ	マカロニサラダ フレンチトースト しゃがいものスープ 魚	キャベツのおかかあえ さんまのしょうがに ごはん けんちんじる 海藻	ひじきにヘルシーミートローフ ごはん ぐだくさんじる 小魚	フルーツヨーグルト マーボーなすどん わかめスープ 豆製品
赤の食品：ぶた肉　ちりめんじゃこ　あおのり　かつおぶし　ぎゅうにゅう	赤の食品：ハム　ウインナー　だいず　たまご　ぎゅうにゅう	赤の食品：さんま　みそ　かつおぶし　ちくわ　とうふ　のり　ぎゅうにゅう	赤の食品：ぶた肉　とり肉　たまご　ひじき　みそ　ぎゅうにゅう	赤の食品：ぶた肉　ヨーグルト　とうふ　みそ　わかめ　ぎゅうにゅう
緑の食品：たまねぎ　いんげん　にんじん　こまつな　ねぎ　だいこん	緑の食品：こまつな　ごぼう　だいこん　にんじん　きゅうり　キャベツ	緑の食品：キャベツ　にんじん　しょうが　だいこん　ねぎ　ごぼう	緑の食品：にんじん　いんげん　えだまめ　だいこん　たまねぎ　こまつな	緑の食品：なす　たけのこ　にんじん　ねぎ　しょうが　たまねぎ　りんご　パイン缶　みかん缶
黄色の食品：こめ　あぶら　じゃがいも　こんにゃく	黄色の食品：パン　バター　さとう　ドレッシング　マカロニ	黄色の食品：こめ　あぶら　さとう　さといも　こんにゃく	黄色の食品：こめ　パン粉　あぶら　さとう	黄色の食品：こめ　あぶら　かたくりこ　ごま　さとう
検査結果(単位:Kg／Bq) セシウム 134・137：ND				検査結果(単位:Kg／Bq) セシウム 134・137：ND
栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価
エネルギー(kcal) 767	エネルギー(kcal) 804	エネルギー(kcal) 770	エネルギー(kcal) 759	エネルギー(kcal) 764
たんぱく質(g) 27.6	たんぱく質(g) 28.1	たんぱく質(g) 31.6	たんぱく質(g) 35.5	たんぱく質(g) 26.1
脂質(g) 21.8	脂質(g) 26.1	脂質(g) 25.4	脂質(g) 22.1	脂質(g) 22.9
塩分(g) 2.5	塩分(g) 3.8	塩分(g) 3.1	塩分(g) 2.9	塩分(g) 2.8

給食のめあて

配膳図

下線の献立は、カミカミ献立です。よくかんでよく味わって食べましょう。

お家で取りたい食品

赤の食品～血や肉や骨になる～

緑の食品～体の調子を整える～

黄色の食品～熱や力になる～

基準量	中学生
エネルギー	820kcal
たんぱく質	30g
脂質	～27g
塩分	～3g

9月の給食のめあて　～ 運動と栄養の補給の大切さを理解しよう ～

練習で身につけた技術を試合で十分に発揮するためには、まず「基礎体力」を備えた体づくりが必要です。そして、その基礎体力は「運動・栄養・休養」の3つからつくられます。ですから、運動をする人は、練習やトレーニングと同じくらい「食べること」・「寝ること」にも気をつけましょう。

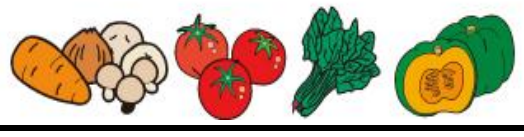
栄養が不足した状態では、自分の身を削って動いたり、疲労した体が回復できなかったりします。すると、強い体を手に入れるどころか、健全な成長を阻害しかねません。ですから、運動をする人は、たくさんの栄養を毎日の食事でしっかり摂る必要があるのです。

運動をする人の体づくりに大切な食品・栄養

① 主食(炭水化物)・・・エネルギーや集中力の維持

② おかず(たんぱく質・脂質)・・・強いカラダをつくる材料

③ 野菜(ビタミン・ミネラル)・・・体調を整える



④ 果物(ビタミン・炭水化物)・・・疲労回復、ケガの予防、ストレスを抑える、風邪の予防

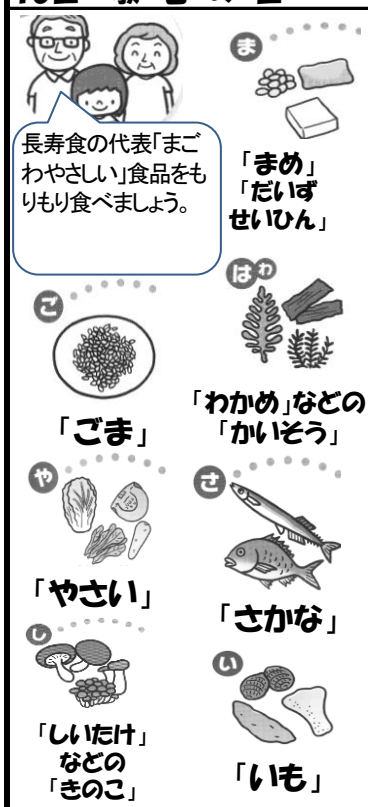
⑤ 乳製品(たんぱく質・ミネラル)・・・強い骨を作る、精神を安定させる、筋肉の動きをスムーズにする

平成25年度　岩江中学校

＊給食材料の都合により、献立内容を変更することがありますのでご了承下さい。

9月 よていにんだて No.2

月	火	水	木	金
16日 敬老の日	17日 はしの日	18日 アジアン料理を味わおう	19日 行事食を味わおう	20日 鮭の栄養を知ろう



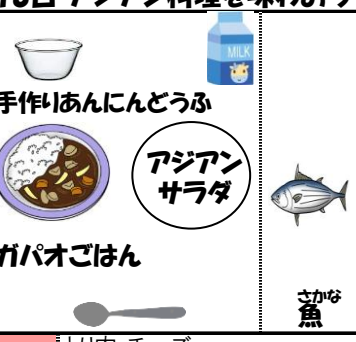
火 17日

食品の赤	とり肉　えび　ぎゅうにゅう
食品の緑	ねぎ ほうれんそう にんじん もやし こまつな
食品の黄	ソフトめん　さとう　さつまいも　こむぎこ　あぶら

検査結果(単位:kg／Bq) セシウム 134･137：ND

栄養価	
ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal)	841
たんぱく質(g)	36.6
脂質(g)	21.3
塩分(g)	4.5

水 18日



食品の赤	とり肉 チーズ　ぎゅうにゅう
食品の緑	きゅうり ごぼう しょうが たまねぎ にんじん にんにく りんご　ぶどう
食品の黄	こめ　おおむぎ　じゃがいも　あぶら さとう　マヨネーズ　ごま

栄養価	
ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal)	831
たんぱく質(g)	34.3
脂質(g)	19.3
塩分(g)	2.7

木 19日

食品の赤	とり肉　ぶた肉　きなこ　あずき　ぎゅうにゅう
食品の緑	みずな　にんじん　だいこん　ごぼう　にんにく　しょうが　しいたけ　だいこんのは
食品の黄	こめ　だんご　さとう　かたくりこ

栄養価	
ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal)	833
たんぱく質(g)	29.8
脂質(g)	25.4
塩分(g)	3.1

金 20日

食品の赤	さけ だいず あぶらあげ　にぼしこ みそ　ぎゅうにゅう
食品の緑	こまつな　にんじん　たまねぎ　なめこ　しいたけ　いんげん
食品の黄	こめ　こんにゃく　さとう　あぶら マヨネーズ

検査結果(単位:kg／Bq) セシウム 134･137：ND

栄養価	
ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal)	764
たんぱく質(g)	31.8
脂質(g)	25.3
塩分(g)	2.8

23日 秋分の日

お彼岸

秋分の日と春分の日を中日として前後3日の計7日間を「彼岸」といいます。
彼岸は、お墓参りをして祖先に感謝する日です。また、彼岸には、「おはぎ」や「ぼたもち」をお供えします。これは、漢字で書くとそれぞれ「お萩」・「牡丹餅」となることから、萩が咲く秋の彼岸には「おはぎ」、牡丹が咲く春の彼岸には「ぼたもち」と使い分けるといわれています。

24日 ドイツ料理をを味わおう

食品の赤	ぎゅう肉　ぶた肉　チーズ ベーコン　ぎゅうにゅう
食品の緑	たまねぎ　トマト　にんにく　にんじん　パセリ　ぶどう　とうもろこし
食品の黄	ソフトめん　あぶら　こむぎこ　バター　さとう

検査結果(単位:kg／Bq) セシウム 134･137：ND

栄養価	
ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal)	787
たんぱく質(g)	30.3
脂質(g)	22.9
塩分(g)	3.7

25日 給食なし

26日 給食なし

中体連新人戦

弁当日

27日 旬の果物を味わおう

食品の赤	まぐろ缶 チーズ　いか　えび　ほたて　ぎゅうにゅう
食品の緑	きゅうり だいこん キャベツ しょうが たまねぎ にんじん にんにく りんご　なし
食品の黄	こめ　おおむぎ　じゃがいも　あぶら さとう

検査結果(単位:kg／Bq) セシウム 134･137：ND

栄養価	
ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal)	799
たんぱく質(g)	24.4
脂質(g)	19.4
塩分(g)	3.1

30日 朝食モデル献立

食品の赤	ぶた肉　あつあげ　なっとう　ちくわ　かつおぶし　ぎゅうにゅう
食品の緑	にんじん もやし ほうれん草 ねぎ はくさい　だいこん しめじ にら
食品の黄	こめ　おおむぎ　さとう　あぶら

栄養価	
ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal)	765
たんぱく質(g)	30.4
脂質(g)	25.1
塩分(g)	2.3

9月の給食のめあて

～ 運動と栄養の補給の大切さを理解しよう ～

試合前日の食事のポイント

試合前日は、エネルギー源となるグリコーゲンを筋肉と肝臓に十分に貯えておく必要があります。ですから、どの種目においても脂質は控えめにして、炭水化物（糖質）を多く摂るようにしましょう。同時に、試合に向けての緊張感やストレスが高まるなか、体調を整えるビタミンCも必要です。

食事でいうならば、①主食と④果物を多めにし、②おかず⑤乳製品は少なめにしましょう。

今年の中秋の名月は、9月19日(木曜日)です！

秋の収穫に感謝し、お米を粉にしてだんごを作り、1年の中で最も明るく美しいといわれる中秋の名月にお供えしたのが月見だんごの始まりです。今年の十五夜は、だんごを手作りしてみませんか。

みたらしだんごの作り方

材料(4人分)
- だんごの粉･･･200g（もしくは上新粉）
- ぬるま湯･････適宜

（みたらしあん）
- しょうゆ････大さじ2
- さとう･･････大さじ2
- みりん･････大さじ2
- 水････････大さじ4
- かたくりこ･･大さじ1

1 みたらしあんを作る

① かたくりこ以外の調味料と、水を合わせて火にかけ、ひと煮立ちさせる。

② かたくりこを適量の水で溶き、①によくかき混ぜながら加え、とろみがついて、ひと煮立ちしたら火を止める。

2 だんごをつくる

① だんごの粉にぬるま湯を耳たぶくらいのかたさになるまで少しずつ加えながら、こねていく。

② 鍋にお湯をわかし、①を適当な大きさに丸めて、鍋に入れていく。

③ だんごが浮いてきたら、氷水にとってさっと粗熱をとり、だんごにみたらしあんをからめれば、出来上がり。