



9月 給食献立表
(Bグループ)
新潟市立宮浦中学校



地震や台風など大きな災害が起こると、電気やガス、水道などのライフラインが止まってしまうたり、お店で商品が買えなくなってしまうたりして、いつものように水や食べ物を手に入れることが難しくなります。いざという時に困らないように、家庭で水と食べ物を備えておくとう安心です。
最低3日分、できれば1週間分を、家族の状況に合わせて用意し、定期的に見直すようにしましょう。



日 (曜)	こんだて	おもに体をつくる		おもに体の調子をととのえる		おもにエネルギーのもとになる		栄養価		
		1群（たんぱく質） 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群（無機質） 牛乳・小魚・海そう	3群（カロテン） 緑黄色野菜	4群（ビタミンC） その他の野菜・果物	5群（炭水化物） 穀類・いも類・砂糖	6群（脂質） 油脂			
1 日 (火)	前期期末テスト1日目のため、給食なし									
2 日 (水)	ごはん					米		エネルギー	808 kcal	
	のりの佃煮		のり			砂糖　でん粉		たんぱく質	29.7　g	
	あさりと豆腐のスープ	あさり　豆腐		こまつな	ねぎ　もやし			脂質	28.6　g	
	レバー入りメンチカツ	豚肉　豚レバー			たまねぎ	でん粉 パン粉(小麦) 小麦粉	油	食塩相当量	2.8　g	
	アーモンド入り シャキシャキサラダ 牛乳		牛乳	にんじん	きゅうり	じゃがいも	アーモンド 油			
3 日 (木)	ごはん					米		エネルギー	776 kcal	
	高野豆腐入り親子煮	鶏肉　卵　凍り豆腐		にんじん こまつな	たまねぎ　しいたけ たけのこ	じゃがいも　砂糖		たんぱく質	35.4　g	
	鉄火みそ	大豆　みそ		にんじん	ごぼう	砂糖	油	脂質	21.7　g	
	たくあんあえ				きゅうり　キャベツ だいこん	砂糖		食塩相当量	3.1　g	
	牛乳		牛乳							
4 日 (金)	ごはん					米		エネルギー	839 kcal	
	さつま汁	豆腐　鶏肉　みそ		にんじん	ねぎ　ごぼう だいこん	さつまいも こんにゃく		たんぱく質	29.8　g	
	あじフライ	あじ				パン粉(小麦) 小麦粉　でん粉	油	脂質	25.4　g	
	切り昆布の煮つけ	油揚げ	昆布	にんじん	れんこん	砂糖	油	食塩相当量	2.9　g	
	日向夏ゼリー 牛乳		牛乳		日向夏(かんきつ)	砂糖				
7 日 (月)	ごはん					米		エネルギー	874 kcal	
	秋野菜のキーマカレー	牛肉　豚肉　大豆		にんじん　トマト	たまねぎ　にんにく しょうが　なす しめじ	じゃがいも カレールウ(乳なし・小麦なし)	油	たんぱく質	29.0　g	
	フレンチサラダ			にんじん	キャベツ　きゅうり		油	脂質	32.5　g	
	乾燥小魚		かたくちいわし			砂糖		食塩相当量	3.6　g	
	牛乳		牛乳							
8 日 (火)	ごま入り枝豆ごはん もずくのみそ汁	豆腐　みそ	もずく	こまつな	えだまめ ねぎ　えのきたけ	米	ごま	エネルギー	758 kcal	
	じゃがいものきんぴら	豚肉		にんじん さやいんげん	ごぼう	じゃがいも こんにゃく 砂糖	油	脂質	24.3　g	
	ミルクデザート 牛乳		牛乳 牛乳			砂糖 砂糖		食塩相当量	2.6　g	
	ごはん					米		エネルギー	827 kcal	
	みそワタンスープ	豚肉　みそ		にんじん　にら	もやし　ねぎ　メンマ	わんたん(小麦)	ごま油	たんぱく質	32.8　g	
9 日 (水)	大豆と鶏肉のごまがらめ なし 牛乳	大豆　鶏肉			しょうが なし	でん粉　砂糖	油　ごま	脂質	28.4　g	
			牛乳					食塩相当量	2.4　g	
	ごはん					米		エネルギー	782 kcal	
	じゃがいものそぼろ煮	豚肉		にんじん	たまねぎ　たけのこ えだまめ	じゃがいも 砂糖　でん粉 こんにゃく	油	たんぱく質	34.3　g	
	アーモンド入り ちりめんじゃこの佃煮		かたくちいわし			砂糖	アーモンド	脂質	19.9　g	
10 日 (木)	かおりあえ 牛乳			にんじん　しそ	キャベツ　きゅうり	砂糖		食塩相当量	2.2　g	
			牛乳							
	運動会2日目のため、給食なし									
	14 日 (月)	カレー味ごはん あさりと鶏肉の クリームソース わかめサラダ アップルシャーベット 牛乳	鶏肉　あさり 白いんげん豆	チーズ　牛乳 脱脂粉乳	にんじん	しめじ　たまねぎ	米 ホワइटルウ(小麦)	油 ホワइटルウ(乳) 油	エネルギー	794 kcal
				わかめ		キャベツ　きゅうり			たんぱく質	30.7　g
					キャベツ　きゅうり		油	脂質	22.3　g	
					りんご	砂糖		食塩相当量	2.7　g	
			牛乳							
15 日 (火)	ごはん					米		エネルギー	821 kcal	
	豚汁	豆腐　豚肉　みそ		にんじん	ごぼう　だいこん ねぎ	じゃがいも こんにゃく		たんぱく質	29.3　g	
	さんまのかば焼き	さんま				でん粉　砂糖	油	脂質	29.4　g	
	塩もみ			にんじん	キャベツ　きゅうり			食塩相当量	2.5　g	
	牛乳		牛乳							
16 日 (水)	ごはん					米		エネルギー	787 kcal	
	うすら卵入り 豆腐の中華煮	うすら卵　豆腐 豚肉		にんじん チンゲンサイ	ねぎ　はくさい しいたけ　メンマ しょうが　にんにく	でん粉　砂糖	油　ごま油	たんぱく質	33.1　g	
	ポークシューマイ (2個)	豚肉			たまねぎ　しょうが	パン粉(小麦) でん粉　砂糖 小麦粉		脂質	26.5　g	
	もやしのサラダ			にんじん	もやし　とうもろこし きゅうり		油　ごま油	食塩相当量	2.5　g	
	牛乳		牛乳							

日 (曜)	こんだて	おもに体をつくる		おもに体の調子をととのえる		おもにエネルギーのもとになる		栄養価
		1群（たんぱく質） 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群（無機質） 牛乳・小魚・海そう	3群（カロテン） 緑黄色野菜	4群（ビタミンC） その他の野菜・果物	5群（炭水化物） 穀類・いも類・砂糖	6群（脂質） 油脂	
17 日 (木)	コッペパン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	ショートニング	エネルギー 771 kcal
	コンソメジュリエンヌ	ベーコン		にんじん	たまねぎ キャベツ とうもろこし セロリー			たんぱく質 31.6 g
	チリコンカン フライドポテト	豚肉 大豆			たまねぎ にんにく		油	脂質 30.6 g
	牛乳		牛乳			じゃがいも	油	食塩相当量 3.3 g
18 日 (金)	ごはん					米		エネルギー 765 kcal
	もずくのかきたま汁	豆腐 卵	もずく		ねぎ しめじ	でん粉		たんぱく質 29.4 g
	ししゃもフライ（2本）		ししゃも			パン粉(小麦) 小麦粉	油	脂質 25.6 g
	野菜のきんぴら			にんじん さやいんげん	れんこん ごぼう	じゃがいも こんにゃく 砂糖	ごま油	食塩相当量 2.3 g
24 日 (木)	マーボー丼(ごはん)					米		エネルギー 786 kcal
	マーボー丼(具)	豆腐 豚肉 大豆ミート みそ		にら	ねぎ にんにく しょうが しいたけ きくらげ	砂糖 でん粉	油 ごま油	たんぱく質 32.7 g
	ごま入り 切り干し大根のナムル			にんじん	切干しだいこん きゅうり	砂糖	ごま油 ごま	脂質 24.2 g
	メロン				メロン			食塩相当量 2.6 g
25 日 (金)	ごはん					米		エネルギー 852 kcal
	秋なすのみそ汁	生揚げ みそ			なす たまねぎ			たんぱく質 30.6 g
	うさぎハンバーグの あんかけ	鶏肉 豚肉 大豆ミート		トマト	たまねぎ にんにく しょうが	砂糖 でん粉	豚脂	脂質 26.4 g
	アーモンドあえ			こまつな にんじん	キャベツ	砂糖	アーモンド	食塩相当量 2.5 g
28 日 (月)	お月見だんご					米粉 砂糖	油	
	牛乳		牛乳					
	ゆでうどん					小麦粉		エネルギー 834 kcal
	カレー南蛮	鶏肉		にんじん こまつな	たまねぎ しめじ ねぎ	カレールウ(乳なし・小麦なし) でん粉		たんぱく質 31.4 g
29 日 (火)	ちくわの磯辺揚げ	ちくわ(魚)	あおのり			でん粉 小麦粉	油	脂質 21.5 g
	ごま入り福神あえ			にんじん しそ	キャベツ だいこん なす れんこん しょうが	砂糖	ごま	食塩相当量 3.5 g
	チーズ		チーズ					
	牛乳		牛乳					
30 日 (水)	中華風まぜごはん	豚肉		こまつな にんじん	しょうが しいたけ	米 砂糖	ごま油	エネルギー 857 kcal
	ほたて入り春雨スープ	ほたて		にんじん	もやし きくらげ たけのこ	はるさめ		たんぱく質 29.6 g
	春巻	豚肉		にんじん	たまねぎ キャベツ しょうが しいたけ	はるさめ でん粉 小麦粉 砂糖 米粉	油 豚脂 ショートニング	脂質 28.7 g
	ごま酢あえ			こまつな	切干しだいこん キャベツ	砂糖	ごま	食塩相当量 2.9 g
	ヨーグルト		牛乳 寒天			砂糖		
	牛乳		牛乳					
新潟市の基準値		エネルギー 800 kcal	たんぱく質 30.0 g	脂質 24.9 g	食塩相当量 2.5 g			

「生活リズム」乱れていませんか？



朝の過ごし方を見直してみよう

1早起きする

家を出る1時間～1時間半前には起きて、支度を始めましょう。朝日を浴びることで、すっきり目が覚め、生活リズムが整いやすくなります。

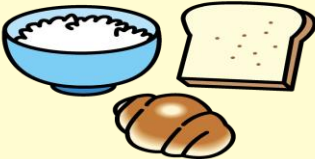
2朝ごはんを必ず食べる

朝ごはんは、眠っていた体と頭（脳）を目覚めさせるスイッチの役割があります。食欲がわかない人もいますが、果物やスープといった食べやすいものから取り入れ、少しずつ品数を増やして、栄養バランスをよくしていきましょう。

★主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスが整いやすくなります。

主食

（ごはん・パンなど）



主菜

（卵・肉・魚・大豆製品など）



副菜

（野菜・きのこ・海藻・いも類など）



果物



牛乳・乳製品



何かと忙しい朝は、簡単な調理で食べられるものがおすすめです。野菜は、カット済みのものや冷凍品などを利用すると便利です。