



9月 給食献立表
(Bグループ)
新潟市立亀田中学校



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で安心です。
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)	とりそぼろごはん (少なめ)	鶏肉			しょうが グリーンピース	米 砂糖		エネルギー 797 kcal
	沢煮わん	豚肉		にんじん	えのきたけ ごぼう ねぎ たけのこ	はるさめ		たんぱく質 31.4 g
	厚焼き卵	卵				砂糖 でん粉	油	脂質 21.5 g
	きゅうりのゆかり漬け			しそ	きゅうり			食塩相当量 3.2 g
	ごま入り乾パン					小麦粉 砂糖	ショートニング ごま	
	牛乳		牛乳					
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			にんじん	きゅうり	じゃがいも	アーモンド 油	
	牛乳		牛乳					
3日 (木)	期末テスト1日目のため給食なし							
4日 (金)	期末テスト2日目のため給食なし							
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				えだまめ	米	ごま	エネルギー 758 kcal
	もずくのみそ汁	豆腐 みそ	もずく	こまつな	ねぎ えのきたけ			たんぱく質 27.1 g
	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			砂糖		食塩相当量 2.6 g
	牛乳		牛乳					
9日 (水)	ごはん					米		エネルギー 827 kcal
	みそワントンスープ	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
	大豆と鶏肉のごまがらめ	大豆 鶏肉			しょうが	でん粉 砂糖	油 ごま	脂質 28.4 g
	なし				なし			食塩相当量 2.4 g
	牛乳		牛乳					
10日 (木)	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
	かおりあえ			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		牛乳					
11日 (金)	ごはん					米		エネルギー 771 kcal
	キャベツのみそ汁	生揚げ みそ			キャベツ えのきたけ	じゃがいも		たんぱく質 32.7 g
	白身魚の南蛮漬け	たら			しょうが ねぎ	でん粉 砂糖	油 ごま油	脂質 22.9 g
	ひじきの炒め煮	豚肉 打ち豆	ひじき	にんじん さやいんげん	ごぼう	こんにゃく 砂糖	油	食塩相当量 2.9 g
	牛乳		牛乳					
14日 (月)	カレー味ごはん					米	油	エネルギー 794 kcal
	あさりと鶏肉の クリームソース	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	ホワイトルウ(小麦)	ホワイトルウ(乳) 油	たんぱく質 30.7 g
	わかめサラダ		わかめ		キャベツ きゅうり		油	脂質 22.3 g
	アップルシャーベット				りんご	砂糖		食塩相当量 2.7 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	
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
	うずら卵入り 豆腐の中華煮	うずら卵 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					
17 日 (木)	体育祭のため給食なし							
18 日 (金)	体育祭予備日のため給食なし							
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
	牛乳		牛乳					
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
	お月見だんご					米粉 砂糖	油	
28 日 (月)	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
	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					
29 日 (火)	牛乳		牛乳					
	ごはん					米		エネルギー 746 kcal
	野菜汁	生揚げ		にんじん こまつな	ねぎ ごぼう	じゃがいも こんにゃく		たんぱく質 32.2 g
	さばのみそ煮	さば みそ			しょうが	砂糖		脂質 22.9 g
	わかめあえ		わかめ		キャベツ きゅうり	砂糖		食塩相当量 2.8 g
30 日 (水)	牛乳		牛乳					
	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		
新潟市の基準値	牛乳		牛乳					
		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			

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	

「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、体がだるかったり、勉強に集中できなかったり、なんとなく元気が出ないことがあります。休み中の夜ふかしや不規則な食事などによって、生活リズムが乱れたことが関係しているかもしれません。そろそろ夏の疲れも出てくる時期です。残暑に負けず、元気に過ごすために「早寝・早起き・朝ごはん」で生活リズムを整えましょう。



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。

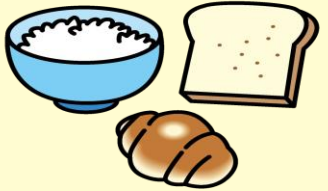
2 朝ごはんを必ず食べる

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ると思いますが、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。