

9月給食だより

こんげつ もくひょう

今月の目標
規則正しい食事をしよう

夏休みが終わわり、2学期がスタートしました。長いお休みだったので生活のリズムを戻すのは難しいかもしれません。毎日寝る時間、起きる時間を戻し、食事を同じ時間に3食しっかりとすることで、体の調子を整えていきましょう。

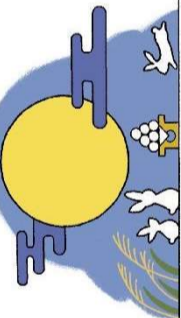
9月1日は防災の日 (防災メニューは2日)

もしもの時のために食料などを備蓄していますか？これを機会に家族で備蓄するものを決めたり、期限切れがないかを確認したりしましょう。



十五夜は家族で

9月17日には十五夜メニューが登場します。給食センターでは【満月みたいなおいなり】に初挑戦！



お月見しませんか

生活リズムをととのえる 早起き・早寝・朝ごはん

子どもたちの健やかな成長のためには、規則正しい生活習慣が必要です。この生活習慣が乱れると、学習意欲や体力、気力の低下などにつながると指摘されています。早起き、早寝、そして朝ごはんの習慣をしっかりと身につけましょう。

早起き



朝の光を感じると覚醒を促す脳の物質のセロトニンが分泌され、日中に活動しやすくなります。

早寝



睡眠は、疲れを取ったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとりましょう。

朝ごはん



夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中、元気に活動するために、朝食をとりましょう。

今月のおかまちメニューは大地の芸術祭とコラボ！

現在開催中の大地の芸術祭。夏休みに作品を見に行った人も多くいるのではなないでしょうか。給食では、いつもは月に1回のおかまちメニューを、2回に増やし、作品から発想を得た料理を献立に取り入れました。作品名をそのまま献立名としましたが、給食として出す上では、どんな料理かわかる献立名も重要です。(アレルギード対応への配慮を含む) 作品名と材料を考慮した献立名を見比べて、作品の写真を見て、おかまちメニューの登場を楽しみに待っていてください。

大地の芸術祭作品名	材料を考慮した献立名
柵田	十日町産コシヒカリごはん
憧れの眺望	ハンバーグホワイトソースがけぎざみのりを添えて
まつだいたい住民博物館	ぜんまい入りカラフル野菜の抹茶ドレッシング
除雪式奴奈川姫	真だくさんしょうゆ汁
牛乳	牛乳
米の家	十日町産コシヒカリごはん
西洋料理店 山猫軒	鶏肉のマスタードソース
hi 8 way	無限キャベツチりめん入りサラダ
火の周り、砂漠の中	黒ごま豆乳スープ
牛乳	牛乳

水沢中学校 8・9月の献立表

場合により、こんだてを変更することがあります。

曜日	月	火	水	木	金
日	2	3	4	5	6
こんだて	冷漬みかん、手作りひびきふりかけ、乾パン、おいて作るおにぎり	福神あえ、枝豆、ごはん、お祝いずまし汁	カリカリじゃこぎょうり、マスコットゼリー、お祝いずまし汁	和風サラダ、ごぼん、豆乳ちやんぽんスープ	グリーンミー春雨スープ、ヤマウンゼン、ガパオライス(ごはん)
こんだて	884 キロカロリー 28 グラム	793 キロカロリー 31.8 グラム	830 キロカロリー 35.1 グラム	759 キロカロリー 27.8 グラム	745 キロカロリー 30.3 グラム
日	9	10	11	12	13
こんだて	振替休業日	夏野菜のハワイフルみそ汁、和風サラダ	まつだいたい住民博物館、鶏の角煮井(ごはん)	糸うの塩ごし、トリレンジンクサラダ、あじのピリ辛マトソース	ひじきのピリッとサラダ、完熟トマトの夏ハヤシ(ごはん)
こんだて	814 キロカロリー 32.5 グラム	749 キロカロリー 32.5 グラム	814 キロカロリー 33.6 グラム	759 キロカロリー 29.7 グラム	815 キロカロリー 25.8 グラム
日	16	17	18	19	20
こんだて	敬老の日	肉団子スープ、麻婆茄子ライス(ごはん)	肉団子スープ、麻婆茄子ライス(ごはん)	なすのトロツと炒め、トロッと炒め	ゆかり漬け、ツナそぼろ丼(ごはん)
こんだて	861 キロカロリー 31.7 グラム	747 キロカロリー 31.3 グラム	793 キロカロリー 30.7 グラム	765 キロカロリー 31.8 グラム	765 キロカロリー 31.8 グラム
日	23	24	25	26	27
こんだて	おかかと昆布de減塩ナムル、豚肉の結びせ炒め	おかかと昆布de減塩ナムル、豚肉の結びせ炒め	水菜サラダ、コシヒカリごはん	しんじんりくじょうたい、和風豚汁	真だくさんみそ汁、セルフぎょうまいも、五目ごはん(ごはん)
こんだて	756 キロカロリー 31.9 グラム	793 キロカロリー 38 グラム	793 キロカロリー 38 グラム	8/29	8/30
日	30	30	30	30	30
こんだて	和風ポトフ、セルフぎょうまいも(ごはん)	和風ポトフ、セルフぎょうまいも(ごはん)	和風ポトフ、セルフぎょうまいも(ごはん)	豚肉のキャベツサラダ、スタミナ揚げ	そーだ、ゼリーを食べてよう！、真っ赤なトマトのチキンカレー(ごはん)
こんだて	768 キロカロリー 25.7 グラム	768 キロカロリー 25.7 グラム	768 キロカロリー 25.7 グラム	789 キロカロリー 32.6 グラム	841 キロカロリー 24.3 グラム

使用食材一覧表 (6つの基礎食品群)

日	献立名	1群		2群	3群	4群	5群		6群	
		肉・魚・卵・大豆・大豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海藻				緑黄色野菜	その他の野菜・果物など	米・めん・パン・いちも類・砂糖	油脂・種実類
29 木	ごはん						米			23.1 g
	豚肉のスタミナ揚げ	レバー(豚肉),豚肉					米粉,砂糖	油,ごま		354 mg
	元氣もりもりキャベツサラダ				キャベツ,玉ねぎ			油		6.5 mg
	夏野菜のパワフルみそ汁	豚肉,豆腐,みそ			なす,ゆががお,ねぎ,こんにやく		じゃがいも			2.4 g
30 金	ごはん						米			20.3 g
	真っ赤なトマトのチキンカレー	鶏肉			玉ねぎ,にんにく,しょうが,セロリー,りんご		じゃがいも,はちみつ	油		377 mg
	紫キャベツと塩昆布のサラダ		塩昆布		紫キャベツ,キャベツ,きゅうり		砂糖	油		6.4 mg
	ソーダ・ゼリー食べよう!						ソーダゼリー・梨ゼリー,レモンゼリー,砂糖			3.1 g
2 月	自分で作るおにぎり		焼きのり				米			17.0 g
	ひじきふりかけ	かつお節	ひじき				砂糖	ごま,油		353 mg
	乾パン						乾パン			4.1 mg
	すいとん汁	豚肉,油揚げ			はぐさい,ねぎ		さつまいも,ずいどん			2.3 g
3 火	冷凍みかん				冷凍みかん					
	枝豆ごはん	鶏肉			えたまめ		米			21.7 g
	水沢パハリジャンポテト揚げ				にんにく,しょうが		米粉,からむし類,パン粉	油		336 mg
	福神あえ	あさり,豆腐,かつお節	わかめ		福神漬,キャベツ,きゅうり		花麩	ごま		11.7 mg
4 水	お祝いすまし汁				はぐさい,しょうが		マスカットゼリー			3.9 g
	マスカットゼリー						米			24.3 g
	ごはん						米			403 mg
	笹かまのマヨネーズ焼き	笹かまぼこ	スキムミルク,チーズ,あおのり粉				薄力粉	油,ごま		8.7 mg
5 木	カリカリじやこきゅうり				キャベツ,きゅうり					3.1 g
	高野豆腐の卵とじ	高野豆腐,かまぼこ,豚肉,たまご			玉ねぎ,しいたけ,ねぎ,こんにやく		じゃがいも,砂糖	油		22.0 g
	ごはん						米			335 mg
	豆みそ	大豆,みそ					砂糖	油,ごま		7.0 mg
6 金	和風サラダ				キャベツ,きゅうり,だいこん		砂糖	油		2.9 g
	豆乳ちゃんぽんスープ	豚肉,かまぼこ,いか,あさり,豆乳,みそ			もやし,コーン,きくらげ,にんにく,しょうが			油		20.9 g
	ごはん						米			362 mg
	ガパオライスの具	豚肉			玉ねぎ,なす,黄ピーマン,にんにく		砂糖	油		3.8 mg
10 火	ヤムウンセン	えび			キャベツ,きゅうり,玉ねぎ,にんにく		はるさめ	油		2.6 g
	クリーミー春雨スープ	鶏肉,豆乳			もやし,キャベツ,ねぎ,玉ねぎ,にんにく		パン粉	油,砂糖		21.2 g
	ごはん						米			345 mg
	鶏の角煮井の具	鶏肉,うずら卵			ごぼう,こんにやく		砂糖	油		4.6 mg
11 水	和風サラダ				キャベツ,きゅうり,だいこん		砂糖	油		2.7 g
	夏野菜のパワフルみそ汁	豚肉,豆腐,みそ			なす,ゆががお,ねぎ,こんにやく		じゃがいも			26.3 g
	棚田						米			580 mg
	憧れの眺望	豚肉,鶏肉,豆乳	チーズ,のり		玉ねぎ			油		9.4 mg
除雪式奴奈川姫	まつだいたい住民博物館				もやし,ぜんまい氷煮,きゅうり,黄ピーマン			油		2.9 g
	除雪式奴奈川姫	豚肉,かまぼこ,豆腐			ごぼう,えのき,なめこ,ねぎ,だいこん		じゃがいも			

令和6年 8・9月 水沢中学校

日	献立名	1群		2群	3群	4群	5群		6群	
		肉・魚・卵・大豆・大豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海藻				緑黄色野菜	その他の野菜・果物など	米・めん・パン・いちも類・砂糖	油脂・種実類
12 木	ごはん						米			20.8 g
	あじのピリ辛トマトソース	あじ		トマト		しょうが,玉ねぎ	米粉,砂糖	油		360 mg
	糸うりの塩麹ドレッシングサラダ					もやし,きゅうり		油		3.7 mg
	夏野菜のごまみそ汁	油揚げ,みそ				玉ねぎ,なす,えのき,ねぎ	ごま			2.2 g
13 金	ごはん						米			25.9 g
	完熟トマトの夏ハヤシ	豚肉		チーズ,生クリーム		玉ねぎ,ズッキーニ,エリンギ,にんにく	じゃがいも,砂糖	油		323 mg
	ひじきのびりっとサラダ	ツナ		ひじき		きゅうり,キャベツ	砂糖	油		3.0 mg
	ごはん						米			2.8 g
17 火	麻婆なすライスの具	豚肉,大豆,みそ				にんにく,しょうが,なす,玉ねぎ,たけのこ,しいたけ,ねぎ	砂糖	油		26.5 g
	肉団子スープ	豚肉,鶏肉			チンゲンツアイ	ねぎ,きくらげ,玉ねぎ,しょうが,にんにく	マロニー	油,砂糖		333 mg
	満月みたいなスイートかぼちゃ	たまご		生クリーム			砂糖	バター		4.3 mg
	コシヒカリごはん						米			2.9 g
18 水	西洋料理店 山猫軒	鶏肉			赤ピーマン,いんげん	黄ピーマン,なす	砂糖	バター,油,マヨネーズ		23.2 g
	hi 8 way				にんじん	キャベツ,きゅうり	砂糖	油		375 mg
	火の周り、砂漠の中	豆腐,みそ,豆乳			にんじん	コーン,エリンギ,えのき,ねぎ,こんにやく	つきこ	ごま		4.2 mg
	ごはん						米			2.3 g
19 木	ししやものパリパリ揚げ				しそ					24.8 g
	なすのトロツと炒め	豚肉,みそ			赤ピーマン	なす,ねぎ,しょうが,にんにく	さよざの皮,薄力粉	油		4.16 mg
	切干しの沢煮風汁	豚肉			にんじん	切干しいたけ,こんにやく,ごぼう	砂糖	油		3.4 mg
	ごはん						米			2.4 g
20 金	ツナそぼろ丼	鶏肉,ツナ,たまご			のざわな	しょうが				25.1 g
	ゆかり漬け				にんじん	キャベツ,きゅうり				352 mg
	夕顔ときのこの塩麹スープ	豚肉,生揚げ			にんじん,こまつな	ゆががお,えのき,エリンギ				3.8 mg
	コシヒカリごはん						米			2.0 g
24 火	豚肉の青じそ炒め	豚肉,みそ			にんじん,しそ	玉ねぎ,えだまめ	砂糖	油		22.8 g
	おかつお昆布de減塩ナムル	かつお節				もやし,きゅうり,キャベツ,コーン缶		油		360 mg
	十日町きのこの和風味噌スープ	生揚げ,たまご			こまつな	えのき,エリンギ,なめこ,たけのこ,ねぎ	はるさめ	油		4.5 mg
	コシヒカリごはん						米			2.2 g
25 水	イカしたイタリアン	いか			赤ピーマン,パセリ	にんにく,玉ねぎ,黄ピーマン		油		25.0 g
	水菜サラダ	ツナ			みずな,にんじん	だいこん	砂糖	7-モト,油		365 mg
	夏野菜のトマト煮	鶏肉,あさり,ウインナー,大豆			いんげん,赤ピーマン,トマト	キャベツ,セロリー,にんにく,なす	砂糖	油		8.4 mg
	ごはん						米			2.9 g
27 金	さつまいも五目ごはんの具	鶏肉,油揚げ			にんじん	しいたけ				20.7 g
	コンコンスナック	大豆				れんこん,ごぼう	じゃがいも	油		385 mg
	具だくさんみそ汁	生揚げ,みそ			にんじん,こまつな	だいこん,なめこ,ゆががお,ねぎ				5.2 mg
	ごはん						米			2.1 g
30 月	きのご鶏めしの具	鶏肉			にんじん,万能ねぎ	ぶなしめじ,まいたけ	砂糖	油		18.1 g
	あまや	大豆					さつまいも,砂糖			356 mg
	和風ポトフ	ウインナー			にんじん,いんげん	だいこん,こんにやく	じゃがいも,砂糖	ごま		4.1 mg
										2.6 g

※ 200mlの牛乳が毎日つきます。牛乳は2群に分類されます。