



水沢
学校給食
センター

令和7年8・9月 水沢中学校 献立表（前半）

8・9月の給食目標 規則正しい食事をしよう



夏休みが終わり、学校生活が再開しました。夏休み中は、学校がある時と同じリズムで過ごそうと思っても、なかなか難しいものです。いつもと生活の一部がちがうだけでリズムが崩れやすくなるからです。でも、学校がはじまり、同じ時間に起きて寝て、同じ時間に食事をする事で生活のリズムは自然にととのってきます。少しずつ元にもどしていきましょう。

9月1日（月）は防災の日 給食では『防災の日メニュー』を実施します！

- ・パンネのツナトマトソース
- ・乾物缶詰サラダ
- ・フルーツポンチ

災害が実際に起こった時に、給食や学校で作ることができそうなメニューを中心に献立をたてました。使っている食材に生鮮食品がほぼ無く、八百屋さんへの注文がこの日は、なんと玉ねぎしかないのです。乾物や缶詰は長く保存ができます。八百屋さんへの唯一の注文の玉ねぎも、野菜の中では保存がきくものです。乾パンは昨年度も出しましたが、口の中の水分をうばわれて食べるのが大変との声もありましたが、いざという時のために、食べる練習をしておくことも大事なことでないでしょうか。よくかんで、牛乳を飲みながら食べましょう。

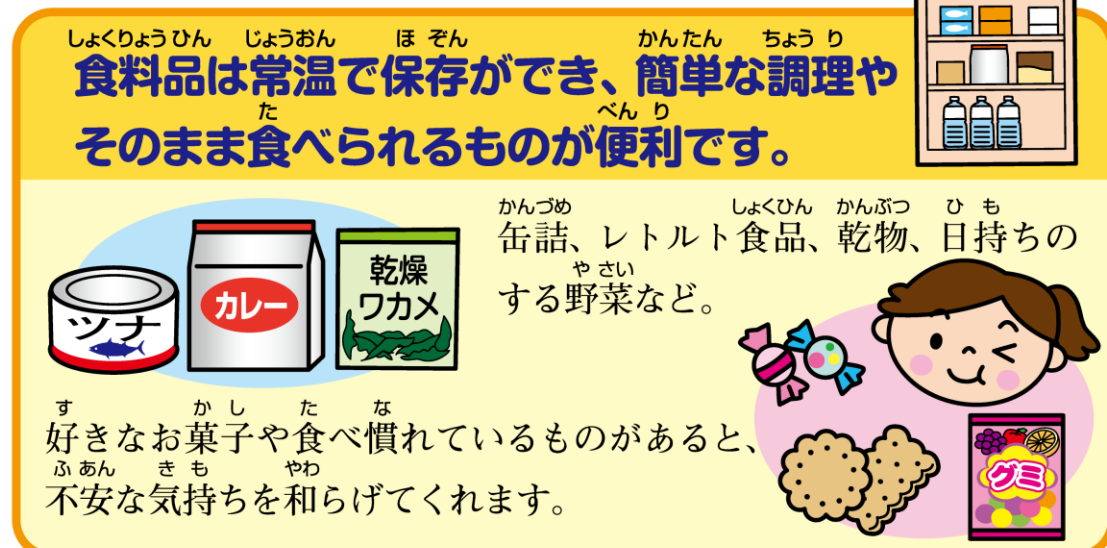


食の備えを見直しましょう

1923年9月1日に関東大震災が発生したことにちなみ、9月1日は「防災の日」です。秋は台風シーズンということに加え、近年では気候変動の影響から豪雨も頻発し、各地で甚大な被害が相次いでいる状況です。台風の予報が出てから慌てて買いに行き、売り切れ...ということのないよう、日ごろから水や食料品は多めにストックしておくことが安心です。水や食料品は最低3日分、できれば1週間分を備えておくことが勧められています。日常よく食べているものを多めに買い置きし、食べたら買い足す「ローリングストック」で無理なく備えましょう。



カセットコンロとボンベがあれば、食べられる食品の幅が広がります。



数品を同時に作れて水を節約できる湯せん調理がおすすめです。

① 耐熱ポリ袋に食材、水、調味料などを入れ、空気を抜いて袋の上の方で結ぶ。
② 鍋の底に耐熱皿や布巾などを敷いてお湯を沸かし、①を入れて加熱する。

日	予定	牛乳・食器具	献立名	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力の元になる	たんぱく質 脂質 食塩相当量
8月29日（金）	給食祭開始 メニュー		ごはん タレカツしか勝たん！ ネバギバサラダ 赤のみそ汁 青のゼリー	鶏肉 わかめ、かまぼこ、かつお節 ベーコン、油揚げ、みそ		米 パン粉、砂糖、薄力粉 砂糖、油 トマト、えのきたけ、はくさいキムチ (乳・卵成分を含まない)ゼリー	822 kcal 29.7 g 24.2 g 3.3 g
9月1日（月）	防災の日		パンネのツナトマトソース 乾物缶詰サラダ フルーツポンチ 乾パン	ツナ わかめ、サラダチキン	玉ねぎ、トマト、トマト 切干しいたけ、コーン みかん缶、パイン缶、もも缶、りんご缶、レモン汁	パンネ、油 油、砂糖 砂糖 乾パン	782 kcal 28.0 g 22.0 g 3.2 g
2火			ごはん ルーローファンライスの具 夕顔スープ パイナップルケーキ	豚肉、うずら卵 鶏肉、かまぼこ	玉ねぎ、にんじん、エリンギ、チンゲンツァイ ゆがお、玉ねぎ、にんじん、しいたけ、きぬさや	米 砂糖 油 ホットケーキミックス（乳卵なし）、米粉、砂糖、油	803 kcal 27.7 g 22.5 g 2.8 g
3水			コシヒカリごはん さばのピリ辛トマトソース 糸うりの塩麹ドレッシングサラダ 夏野菜のごまみそ汁	さば 油揚げ、みそ	しょうが、玉ねぎ、トマト そうめんかぼちゃ、もやし、きゅうり、にんじん 玉ねぎ、にんじん、かぼちゃ、なす、えのき、ねぎ	米 米粉、油、砂糖 油 ごま	805 kcal 28.3 g 26.5 g 2.5 g
4木			ごはん チキンピカタバーベキューソース もやしのナムル 具だくさんみそ汁	鶏肉、たまご わかめ、ハム 生揚げ、みそ	りんご、にんにく もやし、玉ねぎ、きゅうり にんじん、だいこん、なめこ、こまつな、ゆがお、ねぎ	米 薄力粉、砂糖 油、砂糖、ごま	731 kcal 36.2 g 17.0 g 3.2 g
5金			ごはん 完熟トマトの夏ハヤシ ひじきのびりっとサラダ ★つまり茶豆★	豚肉、チーズ、生クリーム ひじき、ツナ	玉ねぎ、トマト、ズッキーニ、にんじん、かぼちゃ、エリンギ、いんげん、トマト、にんにく きゅうり、にんじん、キャベツ えだまめ	米 じゃがいも、砂糖、油 油、砂糖	869 kcal 29.4 g 28.3 g 3.0 g
8月							
9火			ごはん カルカルグラタン カリカリじゃこきゅうり 夏のっぺ	高野豆腐、鶏肉、牛乳、生クリーム、チーズ ちりめん 鶏肉、焼き豆腐	玉ねぎ、マッシュルーム、ブロッコリー キャベツ、きゅうり ゆがお、にんじん、しいたけ、ねぎ	米 油、パン粉 油、ごま 板こんにゃく、砂糖	754 kcal 29.2 g 23.5 g 2.7 g
10水	メニュー 塩		コシヒカリごはん ししゃものスパイシー揚げ 夏きりざい トマト肉じゃが	子持ちししゃも 納豆 豚肉、出し昆布、かつお節		米 薄力粉、油 のぞわな漬、たくあん、オクラ、きゅうり、にんじん 玉ねぎ、にんじん、トマト、系こんにゃく	828 kcal 36.6 g 23.5 g 2.4 g
11木			ごはん 赤魚のパン粉焼きのり風味 キムチサラダ 塩とり汁	あかうお、あおのり粉、チーズ かまぼこ 鶏肉、油揚げ		米 油、パン粉 はるさめ、砂糖、油 油、じゃがいも	741 kcal 31.5 g 19.1 g 2.6 g
12金			ごはん 手作りミートローフ しょうゆフレンチ かぼちゃの米粉豆乳ポタージュ	豚肉、大豆、チーズ、たまご、牛乳 ハム 豆乳、みそ	にんじん、にんにく もやし、こまつな、キャベツ かぼちゃ、玉ねぎ、クリームコーン缶、かぼちゃペースト	米 パン粉、砂糖 油 米粉	836 kcal 31.7 g 22.5 g 2.8 g

※ 都合によりこんだてを変更することがあります。

元気にすごすために 生活リズムをととのえよう



生活リズムをととのえるためには、早起き・早寝・朝ごはんを心がけることが大切です。早起きをして朝ごはんを食べると、脳や体が目覚めます。日中は勉強や運動、遊びなどで十分に活動することで、夜はぐっすり眠れます。学校がある日はもちろん、学校がない日も決まった時刻に起きて、決まった時刻に寝るようにします。週末の夜ふかしや休日の朝寝坊は、生活リズムを乱れさせる原因になります。

早起き・早寝・朝ごはんをするためのポイント



電源オフ



朝、太陽の光を浴びる



前日のうちに用意する

スマートフォンやゲームなどの液晶画面からは強い光が出ます。夜に浴びると眠れなくなるので寝る2時間前までには電源を切ります。朝日は体内時計のずれをリセットする働きがあり、脳や体を目覚めさせます。また、翌日の学校の準備は前の日のうちにしておく、朝の時間に余裕が持てます。

家族で見直し！生活習慣

子どもが寝ている近くで家族がテレビを見ていることなどはありませんか？ 子どもだけ早寝をさせようとしても、なかなかうまくいきません。規則正しい生活習慣を送るためには、家族みんなで取り組むことが大切です。家族でできることを、ぜひ話し合ってみてください。



体内時計とは

わたしたちは、体温や血圧、睡眠、エネルギー代謝などを調節する「体内時計」を持っています。ヒトの体内時計の周期は24時間より少し長く、1日（24時間）とは、ずれています。そこで、朝日を浴びて朝ごはんを食べると、このずれをリセットできます。反対に夜ふかしや夜遅い時間の食事は体内時計のリズムを乱れさせます。そのため、早起き・早寝・朝ごはんが大切なのです。



給食人気メニュー紹介

<材料（4人分）>

・豚肉小間ぎれ	20g	・なると	20g
・油	小さじ1	・チンゲンサイ	40g
・しょうが(おろす)	2g	・調整豆乳	120g
・にんじん	25g	・しょうゆ	小さじ1
・キャベツ	70g	・塩	少々
・もやし	90g	・こしょう	少々
・いかまたはえび	40g	・がらスープ	460cc

<作り方>

- ①にんじん、キャベツは短冊切り、チンゲンサイはざく切りにする。いかまたはえびは下ゆでし、なるとはななめ切りにする。
- ②鍋を熱し、油でしょうが、豚肉、にんじんを炒める。
- ③スープ、キャベツ、もやしを入れて煮る。
- ④なると、えび、豆乳、調味料、チンゲンサイを入れる。

中華めんを入れて、主食として食べてもおいしいです！味付けをお好みで加減してください。

令和7年8・9月 水沢中学校 献立表（後半）

日	予定	牛乳・食器具	献立名	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力の元になる	たんぱく質 脂質 食塩相当量
16 火			ごはん			米	804 kcal
			豚肉のスタミナ揚げ	豚レバー, 豚肉	にら	米粉, 油, 砂糖, ごま	34.0 g
			こまつなのごまこうじあえ とうがんスープ		こまつな, キャベツ, にんじん とうがん, 玉ねぎ, にんじん, しいたけ, チンゲンツアイ	ごま 油,	25.3 g 2.7 g
17 水			コシヒカリごはん			米	793 kcal
			夏野菜のチーズ焼き	ベーコン, チーズ	玉ねぎ, かぼちゃ, コーン, なす, いんげん	油, パン粉	28.7 g
			厚揚げのピリカラ炒め たぬき汁	豚肉, 生揚げ, みそ さつま揚げ, 油揚げ	にんじん, しいたけ, ねぎ, にら にんじん, えのき, こまつな, ねぎ, しょうが, こんにゃく	油, 砂糖	25.8 g 2.9 g
18 木			枝豆ごはん			米	822 kcal
			栃尾の油揚げ煮	栃尾の油揚げ		砂糖	26.4 g
			夏野菜のカレースープ 冷凍みかん	ベーコン 冷凍みかん	キャベツ, にんじん, なす, かぼちゃ, 黄ピーマン, 赤ピーマン, ズッキーニ		31.7 g 2.9 g
19 金			ごはん			米	787 kcal
			なすのトロツと炒め 高野豆腐の卵とじ	豚肉, 出し昆布, みそ 高野豆腐, かまぼこ, 豚肉, たまご	なす, 赤ピーマン, ねぎ, しょうが, にんにく 玉ねぎ, にんじん, しいたけ, ねぎ, こんにゃく	油, 砂糖, じゃがいも, 油, 砂糖	29.9 g 22.2 g
			梨		なし		2.6 g
22 月			ごはん			米	762 kcal
			秋なすの神楽南蛮みそチーズライスの具 かきのもとのナムル	豚肉, 大豆, 生揚げ, みそ, チーズ ハム	なす, たけのこ, にんじん, 玉ねぎ, ねぎ, にら もやし, きゅうり, コーン, きくの花	油, 砂糖 砂糖, 油, ごま	28.8 g 24.4 g 2.3 g
24 水			コシヒカリごはん			米	778 kcal
			鶏肉のレモンあえ 油揚げのごま酢あえ	鶏肉 油揚げ		米粉, 油, 砂糖 砂糖, ごま	31.4 g 24.9 g
			チンゲンサイスープ	ベーコン, 豆腐	チンゲンツアイ, にんじん, えのき, ねぎ		2.8 g
25 木	メニュー とおかまち		ごはん			米	830 kcal
			うぶすなの特製キーマカレー	豚肉, みそ	玉ねぎ, ぶなしめじ, しいたけ, トマト	油, 砂糖, ごま	26.9 g
			わらびとズッキーニの塩麹ナムル 黒蜜ほうじ茶シロップの豆乳デザート		わらび, もやし, ズッキーニ, にんじん りんご缶, もも缶	油 やわらか豆乳デザート, 黒砂糖	20.8 g 2.0 g
26 金	新大会 陸上		ごはん			米	805 kcal
			厚揚げの肉みそかけ	生揚げ, 豚肉, みそ	玉ねぎ, にんじん, しょうが	米粉, 油, 砂糖	28.9 g
			にらともやしのあえもの コーンとかぼちゃのかき玉カレー	ハム 豚肉, 豆腐, たまご	もやし, にら コーン, えのき, かぼちゃ, こまつな	ごま, 油	30.1 g 2.4 g
29 月			ごはん			米	764 kcal
			白身魚のヤンニョムソース	たら	にんにく, しょうが	米粉, 油, 砂糖	31.7 g
			しらす入りごま酢あえ わかめと卵のスープ	しらす わかめ, たまご, 生揚げ, なると	キャベツ, きゅうり, にんじん チンゲンツアイ, はくさい, にんじん, ねぎ	ごま, 砂糖 じゃがいも	21.4 g 3.0 g
30 火			ごはん			米	796 kcal
			タコライスの具（タコミート）	豚肉, 大豆, チーズ	玉ねぎ, にんじん, ピーマン, トマト, キャベツ, ミニトマト	油, 砂糖	33.7 g
			タコライスの具（野菜） とうがんとときのこの塩麹スープ	豚肉, 生揚げ	とうがん, にんじん, えのき, エリンギ, こまつな		25.6 g 2.2 g



「なすの名前」

