給食だより 9月

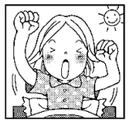
呉市教育委員会
学校施設課

９月は２学期がスタートします。
暦のうえでは秋ですが，まだまだ暑い日が続いています。夏の疲れもでてくるころです。
朝・昼・夕の食事をしっかりとり，夜は早く寝て，体調を整えましょう。

早寝･早起き･朝ごはんで，元気に学校生活を

みなさんは，早寝・早起きをして朝ごはんを食べていますか？　栄養バランスのよい朝ごはんをとることは，体力，集中力，学習能力にも大きな影響があります。

もう一度，家族全員で毎日の生活習慣を見直して，朝から元気にスタートできるように早寝・早起き・朝ごはんを実践しましょう。



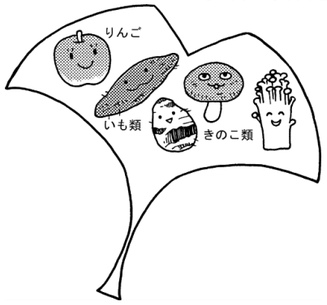
体内時計を正常に動かしましょう

人間は，光も音も温度もわからない場所で生活をすると，２５時間周期で寝起きをするといわれています。しかし１日は２４時間です。この時間のずれを調整しているのが，わたしたちの体の中にある「体内時計」です。体内時計を正常に働かせるためには，①朝の決まった時間に太陽の光を浴びる，②昼間はなるべく外に出る機会を増やす，③友人や家族と一緒に食事や運動，勉強をする（社会の生活リズムに合わせる），④１日３回の食事を規則正しくとるなどが有効といわれています。

チェック　生活リズムをととのえるために

- □ 毎日，朝ごはんを食べる。
- □ 早起きをして，朝の光を浴びる。
- □ 毎日，ほぼ決まった時間に起きる。
- □ １日３食を，決まった時間に食べる。
- □ 夜は，あまり明るい光を浴びないようにする。
- □ 寝る前までテレビを見ていたり，パソコンや，携帯電話，スマホなどを使用したりしないようにする。
- □ 寝るときは，部屋を真っ暗にして眠る。

食物繊維が豊富な 秋の味覚



りんごやさつまいも、きのこなどには食物繊維が豊富に含まれています。さまざまな秋の味覚を味わってみてください。

中秋の名月 ～今年は９月１７日（火）です～

月見は「中秋の名月」（旧暦の８月１５日）と「後の月」（旧暦の９月１３日）に行われます。
江戸時代の後期頃から，月見には月見だんごを供えるようになりました。それ以前には，十五夜には芋を，十三夜には豆を供えていたことから，十五夜を「芋名月」，十三夜を「豆名月」ともいいます。

給食では**９月17日（火）に，お月見ゼリーを入れています。**

味わって食べてくださいね。

少年写真新聞社「給食＆食育だよりセレクトブック」より

令和６年９月　中学校給食献立表

月	火	水	木	金
2 ごはん，牛乳 豚肉のピリ辛揚げ ほうれん草と コーンのソテー カルちゃんサラダ パイン缶 ｴﾈﾙｷﾞｰ 885 kcal	**3** ごはん，牛乳 ビビンバ チキンチキンごぼう 春雨サラダ ｴﾈﾙｷﾞｰ 848 kcal	**4** ごはん，牛乳 ホキのエスカベーシュ ボイルブロッコリー ポークビーンズ ちくわのマヨカレー炒め ｴﾈﾙｷﾞｰ 825 kcal	**5** ごはん，牛乳 鶏肉の塩麹焼き フライドポテト 生揚げのそぼろ煮 白菜のゆず和え ｴﾈﾙｷﾞｰ 851 kcal	**6** ごはん，牛乳 カレー コロッケ キャベツのじゃこ炒め 親子煮 インゲンおかかがらめ 旬の食材：いんげん ｴﾈﾙｷﾞｰ 804 kcal
9 ごはん，牛乳 さばの藻塩焼き 小松菜の炒め物 かぼちゃの煮物 レバーの甘辛揚げ ｴﾈﾙｷﾞｰ 784 kcal	**10** ごはん，牛乳 鶏肉のから揚げ 磯ポテト 大根サラダ よろこぶもやし ｴﾈﾙｷﾞｰ 875 kcal	**11** ごはん，牛乳 ししゃもフライ 炒めビーフン マーボー豆腐 わかめきゅうり生酢 ｴﾈﾙｷﾞｰ 786 kcal	**12** ごはん，牛乳 ホイコーロー じゃがソーセージ ひじきサラダ ふりかけ 不足しがちな海藻類：ひじき ｴﾈﾙｷﾞｰ 765 kcal	**13** ごはん，牛乳 煮込みハンバーグ グリーンマカロニ ほうれん草と ツナの卵炒め 大学いも ｴﾈﾙｷﾞｰ 953 kcal
16 敬老の日 	**17** お月見 ごはん，牛乳 あじの南部揚げ インゲンとコーンのソテー フレンチサラダ てりやきミートボール お月見ゼリー 行事食：お月見 ｴﾈﾙｷﾞｰ 822 kcal	**18** コッペパン，ジョア 呉冷麺 小いわしの天ぷら 切干大根のカレーサラダ マーシャルビーンズ 地場産物：小いわし 郷土料理：呉市 ｴﾈﾙｷﾞｰ 774 kcal	**19** ごはん，牛乳 チーズダッカルビ風 ほうれん草のナムル 豆腐チャンプル ブロッコリーのゆかりあえ 郷土料理：沖縄県 ｴﾈﾙｷﾞｰ 840 kcal	**20** ごはん，牛乳 豚すき煮 揚げぎょうざ 枝豆 コールスローサラダ ｴﾈﾙｷﾞｰ 793 kcal
23 振替休日	**24** ごはん，牛乳 鉄子のドライカレー フライドポテト 小松菜と春雨の炒め物 キャベツの藻塩和え 地場産物：藻塩 ｴﾈﾙｷﾞｰ 789 kcal	**25** 中間テストの為 全員中止	**26** ごはん，牛乳 みそメンチ ブロッコリーソテー 高野豆腐の卵とじ もやしとハムのナムル ｴﾈﾙｷﾞｰ 805 kcal	**27** ごはん，牛乳 ハニーマスタードチキン インゲンソテー じゃがいものトマト煮 ひじきの炒め煮 ｴﾈﾙｷﾞｰ 839 kcal
30 ごはん，牛乳 白身魚のパン粉焼き イタリアンマカロニ 呉の肉じゃが 城山煮 郷土料理：呉市 ｴﾈﾙｷﾞｰ 834 kcal				

みんなで給食を食べよう

◆翌月から給食を希望される場合・・・
締切日までに学校へ
『中学校給食変更申込書』を提出してください。
（月単位で変更できます）

◆給食費の援助
経済的な理由によって就学が困難と認められる家庭に給食費等について援助を行う「就学援助」の制度があります。
（学校又は学校教育課で手続きが必要です）

《マークの説明》
- スプーンがあると食べやすいですよ
- 汁物がある日です
- 卵料理の日です
- 小袋類がある日です

※献立によっては，揚げ物等で牛乳や卵を使用しています。詳しくは裏面をご覧ください。
※この献立は，呉市での基本であり，各校の行事によって，給食を実施しない日もあります。

献立・アレルギー特定原材料一覧表（令和６年9月分）

※　調理過程でのアレルギー対応は，卵（下表の料理名の前に★がついている料理）と飲用牛乳のみです。フライのつなぎなど微量に含まれる卵は対応できません。

※　卵と飲用牛乳以外のアレルギー対応は，生徒各自で行ってください。

日付	曜日	料理名	食材	卵	乳	小麦	そば	落花生	えび	かに	くるみ
2	月	ごはん	ごはん（米）								
		豚肉のピリ辛揚げ	豚肉･でん粉･食油･こいくちしょうゆ･上白糖･みりん･トウバンジャン･おろししょうが			●					
		ほうれん草とコーンのソテー	（冷）ほうれん草･（冷）カーネルコーン･食油･食塩･こしょう･こいくちしょうゆ			●					
		カルちゃんサラダ	まぐろ水煮･しらす干し･キャベツ･（冷）小松菜･にんじん･干ひじき･胡麻ドレッシングクリーミー			●					
		パイン缶	パインアップル缶詰								
		牛乳	牛乳		●						
3	火	ごはん	ごはん（米）								
		★ビビンバ	牛肉･食油･おろしにんにく･たまねぎ･中みそ･酒･上白糖･トウバンジャン･ こいくちしょうゆ･にんじん･（冷）ほうれん草･太もやし･ごま油･食塩･白いりごま･ （冷）殺菌液卵･食塩･食油	●		●					
		チキンチキンごぼう	鶏肉･ごぼう･でん粉･食油･（冷）枝豆むきみ･こいくちしょうゆ･上白糖･みりん･酒			●					
		春雨サラダ	はるさめ･カットわかめ･きゅうり･食酢･こいくちしょうゆ･上白糖･食塩･ごま油			●					
		牛乳	牛乳		●						
4	水	ごはん	ごはん（米）								
		ホキのエスカベーシュ	（冷）ホキ切り身６０ｇ･酒･食塩･こしょう･でん粉･食油･たまねぎ･青ピーマン･ にんじん･おろしにんにく･オリーブ油･食酢･レモン果汁･上白糖･うすくちしょうゆ			●					
		ボイルブロッコリー	（冷）ブロッコリー･食塩								
		ポークビーンズ	豚肉･大豆水煮･じゃがいも･たまねぎ･にんじん･食油･ケチャップ･ウスターソース･上白糖･食塩･こしょう･水								
		ちくわのマヨカレー炒め	ちくわ･ノンエッグマヨネーズ･カレー粉･青のり			●					
		牛乳	牛乳		●						
5	木	ごはん	ごはん（米）								
		鶏肉の塩麹焼き	鶏肉･塩麹･酒･上白糖･食油								
		フライドポテト	ナチュラルカットポテト･食油･食塩								
		生揚げのそぼろ煮	鶏肉･生揚げ･たまねぎ･にんじん･（冷）グリンピース･食油･酒･みりん･こいくちしょうゆ･上白糖･でん粉			●					
		白菜のゆず和え	はくさい･にんじん･しらす干し･上白糖･食塩･ゆず果汁･食酢								
		牛乳	牛乳		●						
6	金	ごはん	ごはん（米）								
		コロッケ	NKR簡単コロッケ（じゃがいも，牛肉，たまねぎ，牛脂，パン粉，小麦粉）･食油		●	●					
		キャベツのじゃこ炒め	キャベツ･しらす干し･食油･こいくちしょうゆ･食塩･こしょう			●					
		★親子煮	鶏肉･（冷）殺菌液卵･干しいたけ･にんじん･たまねぎ･葉ねぎ･かつおだし･上白糖･こいくちしょうゆ･酒･食塩	●		●					
		インゲンおかかがらめ	（冷）いんげんまめカット･にんじん･食塩･上白糖･みりん･うすくちしょうゆ･糸削り節			●					
		カレー	カレー　ビーフレトルトパウチ		●	●					
		牛乳	牛乳		●						
9	月	ごはん	ごはん（米）								
		さばの藻塩焼き	（冷）さば切り身60ｇ･藻塩								
		小松菜の炒め物	（冷）小松菜･にんじん･食油･こいくちしょうゆ･食塩･こしょう			●					
		かぼちゃの煮物	かぼちゃ･上白糖･こいくちしょうゆ･かつおだし･食塩･水			●					
		レバーの甘辛揚げ	カットレバーミニでん粉付（中学）･食油･こいくちしょうゆ･上白糖･酒･みりん･トウバンジャン			●					
		牛乳	牛乳		●						
10	火	ごはん	ごはん（米）								
		鶏肉のから揚げ	鶏肉･こいくちしょうゆ･おろししょうが･おろしにんにく･でん粉･食油			●					
		磯ポテト	じゃがいも･青のり･食塩･こしょう								
		大根サラダ	まぐろ水煮･だいこん･きゅうり･にんじん･和風ドレッシング			●					
		よろこぶもやし	太もやし･にんじん･塩昆布			●					
		牛乳	牛乳		●						
11	水	ごはん	ごはん（米）								
		ししゃもフライ	（冷）ししゃもフライ（カラフトシシャモ，パン粉，小麦粉）･食油			●					
		炒めビーフン	豚肉･ビーフン･キャベツ･にんじん･たまねぎ･食油･食塩･こしょう･うすくちしょうゆ･ごま油･中華だし			●					
		マーボー豆腐	豚ひき肉･木綿豆腐･たまねぎ･葉ねぎ･ごま油･おろしにんにく･おろししょうが･ トウバンジャン･赤みそ･こいくちしょうゆ･みりん･水･でん粉･上白糖			●					
		わかめきゅうり生酢	カットわかめ･きゅうり･にんじん･食酢･上白糖･食塩								
		牛乳	牛乳		●						
12	木	ごはん	ごはん（米）								
		ホイコーロー	豚肉･キャベツ･たまねぎ･青ピーマン･にんじん･食油･赤みそ･トウバンジャン･食塩･こしょう･うすくちしょうゆ			●					
		じゃがソーセージ	ポークウインナー･じゃがいも･たまねぎ･乾燥パセリ･食油･食塩･こしょう		●						
		ひじきサラダ	干ひじき･かにかまフレーク･きゅうり･（冷）カーネルコーン･胡麻ドレッシングクリーミー			●				●	
		ふりかけ	味ごまふりかけ（ごま，砂糖，鰯削り節，鰹削り節，しょうゆ，みりん）			●					
		牛乳	牛乳		●						
13	金	ごはん	ごはん（米）								
		煮込みハンバーグ	（冷）ハンバーグ（鶏肉，豚肉，たまねぎ，豚脂，植物油脂）･たまねぎ･食油･ デミグラスソース･ケチャップ･ウスターソース･上白糖･（冷）グリンピース			●					
		グリーンマカロニ	マカロニ･食塩･食油･食塩･乾燥パセリ･こしょう			●					
		★ほうれん草とツナの卵炒め	（冷）ほうれん草･（冷）殺菌液卵･たまねぎ･まぐろ油漬･にんじん･食塩･こしょう･食油	●							
		大学いも	（冷）さつまいも･食油･黒ごま･上白糖･こいくちしょうゆ･水			●					
		牛乳	牛乳		●						
17	火	ごはん	ごはん（米）								
		あじの南部揚げ	あじ切り身（冷）６０ｇ･酒･天ぷら粉･食油･食塩･黒ごま			●					
		インゲンとコーンのソテー	（冷）カーネルコーン･（冷）いんげんまめカット･食油･食塩･こしょう								
		フレンチサラダ	キャベツ･きゅうり･にんじん･フレンチドレッシング白･食塩								
		てりやきミートボール	（冷）チキンボール･食油･こいくちしょうゆ･みりん･酒･でん粉･水			●					
		お月見ゼリー	お月見ゼリー（ぶどう糖，砂糖，みかん果汁，ブルーベリー果汁，寒天）								
		牛乳	牛乳		●						

日付	曜日	料理名	食材	卵	乳	小麦	そば	落花生	えび	かに	くるみ
18	水	コッペパン	（冷）コッペパン（小麦粉，砂糖，植物油脂，イースト）			●					
		呉冷麺	中華冷麺･ごま油･きゅうり･焼き豚･中華冷麺のスープ（砂糖，しょうゆ，植物油脂，ポン酢）			●					
		小いわしの天ぷら	小いわし天ぷら（いわし，小麦粉，でん粉，ベーキングパウダー）･藻塩･食油			●					
		切干大根のカレーサラダ	切干大根･にんじん･まぐろ油漬･オリーブ油･こいくちしょうゆ･みりん･上白糖･カレー粉･レモン果汁･白いりごま			●					
		マーシャルビーンズ	マーシャルビーンズ（植物油脂，砂糖，大豆粉，ココアパウダー）		●						
		ジョア（ストロベリー）	１２５ｍｌジョア（ストロベリー）		●						
19	木	ごはん	ごはん（米）								
		チーズダッカルビ風	鶏肉･おろしにんにく･おろししょうが･赤みそ･酒･上白糖･コチュジャン･こいくちしょうゆ･ごま油･シュレッドチーズ		●	●					
		ほうれん草のナムル	（冷）ほうれん草･太もやし･中華だし･こいくちしょうゆ･食塩･ごま油･白いりごま			●					
		豆腐チャンプル	豚肉･上白糖･こいくちしょうゆ･酒･にんじん･キャベツ･葉ねぎ･木綿豆腐･食油･ごま油･こいくちしょうゆ･食塩･こしょう			●					
		ブロッコリーのゆかり和え	（冷）ブロッコリー･にんじん･食塩･ゆかり								
		牛乳	牛乳		●						
20	金	ごはん	ごはん（米）								
		豚すき煮	豚肉･たまねぎ･にんじん･糸こんにゃく･ごぼう･葉ねぎ･こいくちしょうゆ･酒･上白糖			●					
		揚げぎょうざ	（冷）ぎょうざ（キャベツ，たまねぎ，にら，豚肉，しょうゆ，小麦粉）･食油			●					
		枝豆	（冷）枝豆･食塩								
		コールスローサラダ	キャベツ･（冷）カーネルコーン･にんじん･フレンチドレッシング白								
		牛乳	牛乳		●						
24	火	ごはん	ごはん（米）								
		鉄子のドライカレー	鶏肉･たまねぎ･にんじん･大豆（蒸・八割）･（冷）豚レバーひき肉･食油･ おろしにんにく･おろししょうが･カレー粉･ケチャップ･ウスターソース･食塩･こしょう								
		フライドポテト	（冷）フレンチポテトクリンクル･食油･食塩								
		小松菜と春雨の炒め物	はるさめ･（冷）小松菜･豚肉･たまねぎ･にんじん･干しいたけ･食油･ごま油･中華だし･上白糖･こいくちしょうゆ･オイスターソース			●					
		キャベツの藻塩和え	キャベツ･にんじん･上白糖･こいくちしょうゆ･ごま油･りんご酢･藻塩･こしょう			●					
		牛乳	牛乳		●						
25	水	ごはん	ごはん（米）								
		さわらの天ぷら	（冷）さわら切り身５０ｇ･食塩･天ぷら粉･食油			●					
		きのこスパゲティ	スパゲティー（干）･食塩･食油･ベーコン･たまねぎ･しめじ･えのきたけ･食油･コンソメ･こいくちしょうゆ･食塩･こしょう			●					
		鶏肉と大根のみそ煮	鶏肉･だいこん･糸こんにゃく･葉ねぎ･食油･かつおだし･上白糖･中みそ･こいくちしょうゆ			●					
		きゅうりとコーンのサラダ	きゅうり･にんじん･（冷）カーネルコーン･上白糖･食酢･食塩･うすくちしょうゆ･食油			●					
		牛乳	牛乳		●						
26	木	ごはん	ごはん（米）								
		みそメンチ	（冷）メンチカツ（鶏肉，牛肉，豚肉，たまねぎ，パン粉）･食油･赤みそ･上白糖･みりん･酒			●					
		ブロッコリーソテー	（冷）ブロッコリー･にんじん･食油･食塩･こしょう								
		★高野豆腐の卵とじ	凍り豆腐（細切）･たまねぎ･にんじん･（冷）殺菌液卵･上白糖･こいくちしょうゆ･食塩･かつおだし･水	●		●					
		もやしとハムのナムル	太もやし･ロースハム･こいくちしょうゆ･上白糖･ごま油･白いりごま･中華だし			●					
		牛乳	牛乳		●						
27	金	ごはん	ごはん（米）								
		ハニーマスタードチキン	鶏肉･食塩･こしょう･食油･たまねぎ･粒入りマスタード･こいくちしょうゆ･酒･はちみつ			●					
		インゲンソテー	（冷）いんげんまめカット･たまねぎ･食油･食塩･こしょう								
		じゃが芋のトマト煮	豚肉･じゃがいも･たまねぎ･にんじん･食油･上白糖･こいくちしょうゆ･酒･ケチャップ･水			●					
		ひじきの炒め煮	カット油揚げ･干ひじき･にんじん･食油･こいくちしょうゆ･上白糖･みりん･水･（冷）グリンピース			●					
		牛乳	牛乳		●						
30	月	ごはん	ごはん（米）								
		白身魚のパン粉焼き	（冷）ホキ切り身６０ｇ･食塩･こしょう･パン粉･粉チーズ･オリーブ油･乾燥パセリ		●	●					
		イタリアンマカロニ	マカロニ･食塩･たまねぎ･ベーコン･青ピーマン･食油･トマトピューレ･ケチャップ･食塩･こしょう･ウスターソース			●					
		呉の肉じゃが	牛肉･じゃがいも･糸こんにゃく･たまねぎ･食油･上白糖･こいくちしょうゆ･みりん			●					
		城山煮	大豆水煮･でん粉･かえりいりこ･食油･みりん･上白糖･こいくちしょうゆ･水･白いりごま			●					
		牛乳	牛乳		●						

単位	エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
月平均	827kcal	１５%	352mg	3.4mg	575μgRE	0.43mg	3.4mg	34mg	4.2g	2.8g
基　準	830kcal	１３～２０%	450mg	4.5mg	300μgRE	0.5mg	0.6mg	35mg	7g	2.5g

・給食献立の料理別に使用している食品と，加工品・調味料について記載しています。アレルギー特定原材料のうち，表示義務のある８品目が含まれている場合は「●」を表示しています。その他の品目についてお知りになりたい場合は，学校までお問い合わせください。

・食材の表記において，下味等，調理工程順に表記しているため，１つの料理に同じ食材が複数回，表記される場合があります。

・製造や調理の際に起こりうるコンタミネーション（同一製造ライン使用，原材料の採取方法，えび，かにを捕食していることによるもの）　については記載しておりません。