

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、夜は早く寝て、体調を整えましょう。

2学期を元気にスタートさせよう！

夏休み中に、生活のリズムや食生活が乱れてしまった人はいませんか？

朝、なかなか起きられない

朝ごはんが食べられない

頭がボーっとしてやる気がでない

夜ふかし

おやつをたくさん食べる

好き嫌いをしてしまう

早めにもとの生活リズムに戻しましょう！！

早寝、早起き、朝ごはん

朝ごはんを食べると、体温が上がり、体が元気に動くようになります。また、脳にエネルギーが送られて、やる気や集中力が高まります。朝ごはんをしっかり食べるために、早寝・早起きをしましょう。

朝、昼、夕、バランスのよい食事

1日3食、決まった時間にしっかり食べましょう。**主食**（ごはん、パン、めん類など）、**主菜**（肉、魚、卵、大豆製品のおかず）、**副菜**（野菜のおかず）をそろえましょう。**果物**や**牛乳**もあるといいですね。

塩分のとりすぎに気をつけましょう

～こんな行動に注意～

毎日の食事で自分でも気がつかないうちに塩分をとりすぎていることがあります。例えば、しょうゆやソースなどの調味料をたくさんかけてしまったり、濃い味つけの食べ物が好きで頻繁に食べていたりしていませんか？塩分のとりすぎは生活習慣病を招くことにつながりますので、気をつけましょう。



★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★

寝ないと太るって本当!?

ゲームやスマートフォンなどに夢中で夜更かしをしたり、勉強をしていて夜遅くまで起きていたりなどをして、毎日の睡眠時間が短いと肥満になりやすいという研究結果があります。

早寝、早起きを心がけて、肥満を招く不規則な生活習慣を見直しましょう。



★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★

中秋の名月

～今年は9月30日（土）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29日（金）に、フルーツ白玉に満月をイメージした丸い団子を入れています。

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5年9月 中学校給食献立表

月	火	水	木	金
みんなで給食を食べよう ◆給食を開始、中止など変更される場合 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。 用紙は職員室にあります。（変更は前々月の月末まで） ◆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 卵料理の日です 小袋類がある日です				
4	5	6	7	8
ごはん、牛乳 煮込みハンバーグ 粉ふき芋 高野豆腐の卵とし ほうれん草のごま和え	ごはん、みかんジュース カレー タラのフライ マカロニソテー 糸こんにゃくの ピリ辛炒め ブロッコリーツナ和え	ごはん、牛乳 ビビンバ 揚げぎょうざ ひじきサラダ	チキンライス、牛乳 白身魚のパン粉焼き キャベツソテー 中華はるさめ てりやきミートボール ヨーグルト	ごはん、牛乳 鶏肉のから揚げ 二色ソテー ゆずドレサラダ 小松菜のじゃこ炒め
エネルギー 832 kcal	エネルギー 831 kcal	エネルギー 804 kcal	エネルギー 829 kcal	エネルギー 843 kcal
11	12	13	14	15
ごはん、牛乳 新潟たれカツ ボイルキャベツ ジャーマンポテト わかめカニカマ青じそ風味 冷凍むかん	ごはん、牛乳 白身魚のクリームソース ほうれん草ソテー チキンチキンごぼう もやしのさっぱり和え 味付のり	食パン、牛乳 呉冷麺 ポークビーンズ 切干大根のカレーサラダ 小袋冷麺スープ 小袋いちごジャム 小袋チョコレート	ごはん、牛乳 メンチカツ 野菜炒め 生揚げのカレー炒め インゲンツナごまドレ和え	ごはん、牛乳 豚肉のピリッと炒め フライドポテト ちくわの2種揚げ (ごま・のり) ブロッコリーおかかがらめ
エネルギー 813 kcal	エネルギー 804 kcal	エネルギー 830 kcal	エネルギー 829 kcal	エネルギー 816 kcal
18	19	20	21	22
敬老の日	ごはん、牛乳 さばの藻塩焼き カラフルかき揚げ 肉じゃが ほうれん草の和え物 レモンゼリー	ごはん、牛乳 ささみチーズフライ イタリアンマカロニ 噛みってる! GoGo炒め コールスローサラダ	ごはん、牛乳 豚肉のオーロラソース インゲンソテー 切り昆布煮 みかん缶	ごはん、牛乳 ししゃもの南部揚げ ビーフン じゃが芋トマト煮 ブロッコリーゆかり和え ふりかけ
	食育の日（和食の日）		不足しがちな海藻類：昆布	
	エネルギー 835 kcal	エネルギー 800 kcal	エネルギー 874 kcal	エネルギー 825 kcal
25	26	27	28	29
ごはん、牛乳 ヤンニョムF i s h キャベツソテー 春雨の五目炒め 大学いも	給食なし	給食なし	ごはん、牛乳 さけのチャンチャン焼き ほうれん草コーンソテー 豆腐の中華煮込み ミートボール	ごはん、牛乳 酢鶏 蒸しゅうまい 枝豆 もやしのナムル フルーツ白玉
エネルギー 835 kcal			エネルギー 814 kcal	エネルギー 887 kcal
				行事食：お月見

※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５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
1	金	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			●				
		キャベツソテー	キャベツ・人参・食油・食塩・こしょう							
		五目豆	鶏肉・大豆水煮・板こんにゃく・人参・ごぼう・食油・こいくちしょうゆ・上白糖・みりん			●				
		パイン缶	パインアップル缶詰							
		牛乳	牛乳		●					
4	月	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・玉ねぎ・砂糖・食塩）・玉ねぎ・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）グリーンピース			●				
		粉ふき芋	じゃがいも・食塩・こしょう							
		★高野豆腐の卵とじ	凍り豆腐・玉ねぎ・人参・（冷）殺菌液卵・上白糖・こいくちしょうゆ・食塩・かつおだし	●		●				
		ほうれん草のごま和え	（冷）ほうれん草・人参・こいくちしょうゆ・上白糖・白いりごま・白すりごま			●				
5	火	ごはん	ごはん（米）							
		カレー	カレー　ビーフレトルトパウチ		●	●				
		タラのフライ	（冷）タラフライ（フタスタラ・食塩・パン粉・でん粉・小麦粉）・食油			●				
		マカロニソテー	マカロニ・食塩・食油・こしょう			●				
		糸こんにゃくのピリ辛炒め	糸こんにゃく・鶏肉・玉ねぎ・（冷）赤パプリカ・おろししょうが・ごま油・トウバンジャン・上白糖・こいくちしょうゆ・みりん			●				
		ブロッコリーツナ和え	まぐろ油漬・（冷）ブロッコリー・人参・胡麻ドレッシングクリームー	●		●				
		みかんジュース	広島県産みかんジュース							
6	水	ごはん	ごはん（米）							
		★ビビンバ	牛肉・食油・おろしにんにく・玉ねぎ・中みそ・酒・上白糖・トウバンジャン・こいくちしょうゆ・人参・（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	●		●				
		揚げぎょうざ	（冷）ぎょうざ（キャベツ・玉ねぎ・鶏肉・しょうゆ・おろししょうが・小麦粉・豚脂）・食油			●				
		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ムー	●		●				●
		牛乳	牛乳		●					
7	木	チキンライス	ごはん（米）・チキンライス（トマトケチャップ・人参・玉ねぎ・コーン・鶏肉）							
		白身魚のパン粉焼き	（冷）ホキ切り身・食塩・こしょう・パン粉・粉チーズ・オリーブ油・乾燥パセリ		●	●				
		キャベツソテー	（冷）カーネルコーン・キャベツ・食油・食塩・こしょう							
		中華はるさめ	春雨・きゅうり・人参・かにかまフレーク・食酢・こいくちしょうゆ・上白糖・ごま油・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			●				
		ヨーグルト	ソファール元氣ヨーグルト		●					
		牛乳	牛乳		●					
8	金	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			●				
		二色ソテー	太もやし・（冷）赤パプリカ・食油・食塩・こしょう							
		ゆずドレサラダ	キャベツ・人参・きゅうり・（冷）カーネルコーン・ローズハム・柚子かつおドレッシング			●				
		小松菜のじゃこ炒め	（冷）小松菜・しらす干し・玉ねぎ・食油・こいくちしょうゆ・食塩・こしょう			●				
		牛乳	牛乳		●					
11	月	ごはん	ごはん（米）							
		新潟たれカツ	（冷）ヒレカツ・食油・こいくちしょうゆ・みりん・上白糖・かつおだし			●				
		ポイルキャベツ	キャベツ・人参・食塩							
		ジャーマンポテト	ベーコン・じゃがいも・玉ねぎ・乾燥パセリ・食油・コンソメ・食塩・こしょう			●				
		わかめとカニカマ青じそ風味	カットわかめ・かにかまフレーク・（冷）カーネルコーン・大根・ノンオイル青じそドレッシング			●				●
12	火	冷凍むかん	（冷）むかんS							
		牛乳	牛乳		●					
		ごはん	ごはん（米）							
		白身魚のクリームソース	（冷）ホキ切り身・酒・玉ねぎ・（冷）カーネルコーン・食油・牛乳・コンソメ・ベシャメルソース・食塩・こしょう		●	●				
		ほうれん草ソテー	（冷）ほうれん草・人参・食油・食塩・こしょう							
13	水	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			●				
		もやしのさっぱり和え	太もやし・人参・食塩・ゆかり							
		味付のり	味付のり			●				
		牛乳	牛乳		●					
		食パン	食パン（小麦粉・ショートニング・砂糖・イースト・砂糖）		●	●				
14	木	小袋いちごジャム	オールイチゴジャム（いちご・砂糖・水あめ）			●				
		小袋チョコレート	チョコレートスフレッド（水あめ・砂糖・小麦粉・ショートニング・ココアパウダー・カカオマス）			●				
		呉冷麺	中華冷麺・きゅうり・焼き豚・ごま油			●				
		小袋冷麺スープ	中華冷麺スープ（しょうゆ・砂糖・醸造酢・ごま油）			●				
		ボークビーンズ	豚肉・大豆水煮・じゃがいも・玉ねぎ・人参・食油・ケチャップ・ウスターソース・上白糖・食塩・こしょう							
15	金	切干大根のカレーサラダ	切干大根・人参・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			●				
		牛乳	牛乳		●					
		ごはん	ごはん（米）							
		メンチカツ	（冷）メンチカツ（キャベツ・豚肉・鶏肉・パン粉・小麦粉・しょうゆ）・食油・ケチャップ・お好みソース			●				
		野菜炒め	キャベツ・玉ねぎ・人参・豚肉・酒・食油・こしょう・こいくちしょうゆ・食塩			●				
16	土	生揚げのカレー炒め	生揚げ・鶏肉・人参・玉ねぎ・キャベツ・（冷）グリーンピース・食油・中華だし・上白糖・食塩・こいくちしょうゆ・カレー粉			●				
		インゲンツナごまドレ和え	（冷）カットいんげん・人参・まぐろ油漬・胡麻ドレッシングクリームー	●		●				
		牛乳	牛乳		●					
		ごはん	ごはん（米）							
		豚肉のピリッと炒め	豚肉・人参・玉ねぎ・だけの水煮・白菜・（乾）きくらげスライス・食油・こいくちしょうゆ・食塩・かつおだし・上白糖・コチュジャン・でん粉			●				
17	日	フライドポテト	（冷）ナチュラルカットポテト・食油・食塩							
		ちくわの2種揚げ（ごま・のり）	ちくわ・天ぷら粉・黒ごま・青のり・食塩・食油			●				
		ブロッコリーおかかがらめ	（冷）ブロッコリー・人参・食塩・上白糖・みりん・うすくちしょうゆ・糸削り節			●				
		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
19	火	ごはん	ごはん（米）							
		さばの藻塩焼き	（冷）さば切り身・藻塩							
		カラフルかき揚げ	かにかまフレーク・（冷）カーネルコーン・玉ねぎ・（冷）枝豆むきみ・天ぷら粉・食塩・食油			●				●
		肉じゃが	牛肉・じゃがいも・糸こんにゃく・玉ねぎ・人参・（冷）カットいんげん・食油・上白糖・こいくちしょうゆ・みりん			●				
		ほうれん草の和え物	（冷）ほうれん草・人参・こいくちしょうゆ・上白糖・食塩・糸削り節			●				
		レモンゼリー	広島県産まるごとレモンのゼリー							
		牛乳	牛乳		●					
20	水	ごはん	ごはん（米）							
		ささみチーズフライ	（冷）チーズ入りささみフライ（鶏肉・パン粉・小麦粉・プロセスチーズ・しょうゆ）・食油			●	●			
		イタリアンマカロニ	マカロニ・食塩・玉ねぎ・ベーコン・食油・トマトピューレ・ケチャップ・こしょう・ウスターソース			●				
		噛みってる！GoGo炒め	ごぼう・豚肉・切りこんにゃく・人参・（冷）さやいんげん・ごま油・白いりごま・赤みそ・こいくちしょうゆ・上白糖・酒			●				
		コールスローサラダ	キャベツ・（冷）カーネルコーン・人参・フレンチドレッシング白	●						
21	木	ごはん	ごはん（米）							
		豚肉のオーロラソース	豚肉・おろししょうが・酒・食油・でん粉・白みそ・上白糖・ケチャップ							
		インゲンソテー	（冷）カーネルコーン・（冷）カットいんげん・食油・食塩・こしょう							
		切り昆布煮	細切り昆布・人参・さつま揚げ・食油・上白糖・こいくちしょうゆ・白いりごま			●				
		みかん缶	みかん缶詰							
		牛乳	牛乳		●					
22	金	ごはん	ごはん（米）							
		ししゃもの南部揚げ	（冷）ししゃも・天ぷら粉・食油・黒ごま			●				
		ビーフン	豚肉・ビーフン・キャベツ・人参・玉ねぎ・食油・食塩・こしょう・うすくちしょうゆ・ごま油・中華だし			●				
		じゃが芋トマト煮	豚肉・じゃがいも・玉ねぎ・人参・（冷）グリーンピース・食油・上白糖・こいくちしょうゆ・酒・ケチャップ			●				
		ブロッコリーゆかりあえ	（冷）ブロッコリー・人参・食塩・ゆかり							
25	月	ふりかけ	お魚ふりかけ（ごま・砂糖・しょうゆ・青のり・黒のり・けずり節）			●				
		牛乳	牛乳		●					
		ごはん	ごはん（米）							
		ヤンニョムFish	（冷）ホキ切り身・食塩・こしょう・でん粉・食油・コチュジャン・ケチャップ・はちみつ・こいくちしょうゆ・白いりごま			●				
		キャベツソテー	キャベツ・人参・食油・食塩・こしょう							
26	火	春雨の五目炒め	春雨・豚肉・玉ねぎ・人参・キャベツ・青ピーマン・おろししょうが・ごま油・トウバンジャン・上白糖・こいくちしょうゆ・みりん			●				
		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			●				
		牛乳	牛乳		●					
		ごはん	ごはん（米）							
		ドライカレー	鶏肉・玉ねぎ・人参・刻み蒸し大豆・（冷）グリーンピース・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							
27	水	フライドポテト	（冷）フレンチポテトクリンクル・食油・食塩							
		豚しゃぶ	豚肉・キャベツ・人参・カットわかめ・（冷）カーネルコーン・胡麻ドレッシングクリームー	●		●				
		小松菜おかか和え	（冷）小松菜・太もやし・糸削り節・こいくちしょうゆ・上白糖・食塩			●				
		牛乳	牛乳		●					
		ごはん	ごはん（米）							
28	木	コロッケ	（冷）コロッケ（じゃがいも・玉ねぎ・牛肉・ねぎ・パン粉・でん粉）・食油（揚）			●	●			
		にんじんシリシリ	人参・まぐろ油漬・（冷）カーネルコーン・食塩・かつおだし・こいくちしょうゆ・みりん・食油			●				
		ミートスパゲティ	鶏肉・おろしにんにく・玉ねぎ・人参・食油・スパゲティ・食塩・ホールトマト缶詰・トマトピューレ・ケチャップ・こしょう・お好みソース							
		インゲンごま和え	（冷）カットいんげん・人参・こいくちしょうゆ・上白糖・白いりごま・白すりごま			●				
		牛乳	牛乳		●					
29	金	ごはん	ごはん（米）							
		さげのチャンチャン焼き	（冷）さげ切り身・酒・こしょう・食油・キャベツ・玉ねぎ・人参・しめじ・バター・中みそ・こいくちしょうゆ・上白糖・みりん			●	●			
		ほうれん草コーンソテー	（冷）ほうれん草・（冷）カーネルコーン・食油・食塩・こしょう							
		豆腐の中華煮込み	豚肉・木綿豆腐・玉ねぎ・白菜・人参・干しいたけ・葉ねぎ・おろししょうが・こいくちしょうゆ・酒・中華だし・上白糖・食塩・ごま油・でん粉							
		ミートボール	（冷）チキンボール・食油・ケチャップ・ウスターソース							
30	土	牛乳	牛乳		●					
		ごはん	ごはん（米）							
		酢鶏	鶏肉・おろししょうが・こいくちしょうゆ・酒・でん粉・食油・玉ねぎ・人参・だけの水煮・干しいたけ・青ピーマン・ごま油・中華だし・上白糖・食酢・ケチャップ・でん粉			●				
		蒸しゆうまい	しゅうまい（豚肉・玉ねぎ・パン粉・砂糖・小麦粉）			●				
		枝豆	（冷）枝豆・食塩							
31	日	もやしのナムル	太もやし・人参・こいくちしょうゆ・上白糖・ごま油・白いりごま・中華だし			●				
		フルーツ白玉	（冷）白玉餅・みかん缶詰・パインアップル缶詰・（冷）カットサイダーゼリー							
		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	833kcal	15%	33.9mg	3.5mg	356μgRE	0.5mg	1.5mg	36mg	4.7g	2.7g
基　　準	830kcal	13～20%	45.0mg	4.5mg	300μgRE	0.5mg	0.6mg	35mg	7.0g	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7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、かにを捕獲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。