

給食だより 9月

呉市教育委員会
学校施設課

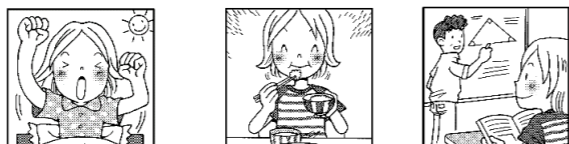


9月は2学期がスタートします。
暦のうえでは秋ですが、まだまだ暑い日が続いています。夏の疲れもでてくるころです。
朝・昼・夕の食事をしっかりと、夜は早く寝て、体調を整えましょう。

早起き・早寝・朝ごはん、元気に学校生活を

みなさんは、早起き・早寝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起き・早寝・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、25時間周期で寝起きをされ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。体内時計を正常に動かせるためには、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。



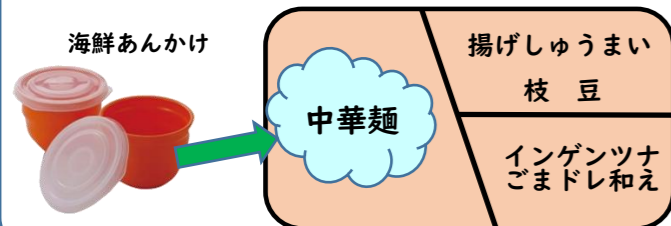
チェック 生活リズムをととのえるために

- 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。
- 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。

9月の献立から

9/7 (水) 海鮮あんかけ焼きそば

汁容器に海鮮あんかけが入っています。
おかずの器に盛り付けてある「中華麺」に、海鮮あんかけをかけて海鮮あんかけ焼きそばにして食べてくださいね！



中秋の名月

～今年は9月9日(金)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9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。よくかんで食べてくださいね。

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4年9月 中学校給食献立表

月	火	水	木	金
<p>みんなで給食を食べよう </p> <p>◆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)</p> <p>◆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)</p>				
<p>《マークの説明》</p> <ul style="list-style-type: none"> 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 				
5	6	7	8	9
ごはん、牛乳 煮込みハンバーグ グリーンポテト りっちゃんのサラダ ひじきの炒め煮	ごはん、牛乳 さわらの天ぷら ほうれん草のソテー 生揚げのカレー炒め レモンでおいしさ上昇 さっぱり肉団子	テーブルロール、牛乳 海鮮あんかけ焼きそば (中華麺・海鮮あんかけ) 揚げしゅうまい 枝豆 インゲンツナごまドレ和え 冷凍みかん	ごはん、牛乳 メンチカツの ハヤシソース マカロニソテー 中華はるさめ 小松菜のおかか和え	カレーピラフ、牛乳 白身魚の洋風焼き カラフルかき揚げ タマナーチャンプル 大根わかめ和風和え
エネルギー 836 kcal	エネルギー 839 kcal	エネルギー 795 kcal	エネルギー 866 kcal	エネルギー 802 kcal
12	13	14	15	16
ごはん、牛乳 ワニの竜田揚げ キャベツソテー パンネアラビアータ ちくわのマヨ炒め	ごはん、牛乳 豚肉のピリッと炒め フライドポテト マーボー豆腐 もやしのさわやか和え	ごはん、牛乳 ししゃもフライ 炒めビーフン じゃが芋のトマト煮 コールスローサラダ	ごはん、牛乳 ピビンバ 揚げぎょうざ ブロッコリー おかかがらめ	ごはん、牛乳 さけのクリームソース ほうれん草のソテー ポロネーゼ インゲンごま和え
エネルギー 822 kcal	エネルギー 797 kcal	エネルギー 821 kcal	エネルギー 809 kcal	エネルギー 823 kcal
19	20	21	22	23
敬老の日	麦ごはん、牛乳 カレー コーンコロッケ 小松菜のじゃこ炒め 豚しゃぶ みかん缶	ごはん、牛乳 いわしのかば焼き キャベツソテー チリコンカン 春雨サラダ ふりかけ	ごはん、牛乳 トンテキ 二色ソテー 高野豆腐の卵とじ ブロッコリーごまドレ	秋分の日
エネルギー 808 kcal	エネルギー 845 kcal	エネルギー 799 kcal	エネルギー 833 kcal	エネルギー 864 kcal
26	27	28	29	30
ごはん、牛乳 ヒレカツ キャベツソテー 切り昆布煮 えびのチリソース	ごはん、牛乳 さばの韓国風 がんも・大根煮 ほうれん草の卵炒め わかめカニカマ 青じそ風味	ごはん、牛乳 豚すき ちくわの磯辺揚げ にんじんシリシリ みそ汁	ごはん、牛乳 フィッシュ&チップス ポイルブロッコリー 糸こんにゃくの ピリ辛炒め 大学いも 小袋タルタルソース	ごはん、牛乳 鶏肉のから揚げ もやしのソテー ゆずドレサラダ パイナップル缶 小袋ゆずかつお
エネルギー 808 kcal	エネルギー 829 kcal	エネルギー 806 kcal	エネルギー 861 kcal	エネルギー 864 kcal

※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4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	木	ごはん	ごはん(米)							
		豚肉のピリ辛揚げ	豚ロース・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・しょうが			●				
		キャベツソテー	キャベツ・食油・食塩・こしょう							
		まごわやさしい煮	人参・ごぼう・じゃがいも・干しいたけ・大豆水煮・焼き竹輪・切りこんにやく・角切昆布・(冷) さやいんげん・白いりごま・かつおだし・酒・みりん・上白糖・こいくちしょうゆ			●				
		もやしのさっぱり和え	太もやし・きゅうり・食塩・ゆかり							
2	金	カレーピラフ	ごはん(米)・カレーピラフの素(人参・コーン・マーガリン・カレー粉・チキンエキス・ポークエキス)		●	●				
		白身魚の洋風焼き	(冷) ホキ切り身・酒・食塩・こしょう・玉ねぎ・乾燥パセリ・ノンエッグマヨネーズ・食油							
		カラフルかき揚げ	かにかまフレーク・(冷) さやいんげん・玉ねぎ・(冷) カーネルコーン・天ぷら粉・食塩・食油	●		●				●
		★タマナーチャンプル	豚もも・キャベツ・人参・玉ねぎ・卵・食油・かつおだし・こいくちしょうゆ・食塩・こしょう	●		●				
		大根わかめ和風和え	大根・カットわかめ・人参・和風ドレッシングしょうゆ味			●				
5	月	ごはん	ごはん(米)							
		煮込みハンバーグ	(冷) ハンバーグ(鶏・豚)・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) グリンピース			●				
		グリーンポテト	じゃがいも・乾燥パセリ・食塩・こしょう							
		りっちゃんサラダ	キャベツ・きゅうり・人参・(冷) カーネルコーン・ロースハム・塩昆布・和え物用削り節・オリーブ油・りんご酢・上白糖・食塩・こしょう	●	●	●				
		ひじきの炒め煮	油揚げ・干ひじき・人参・食油・こいくちしょうゆ・上白糖・みりん			●				
6	火	ごはん	ごはん(米)							
		さわらの天ぷら	(冷) さわら切り身・酒・食塩・天ぷら粉・食油			●				
		ほうれん草のソテー	(冷) ほうれん草・人参・食油・食塩・こしょう・こいくちしょうゆ			●				
		生揚げのカレー炒め	生揚げ・鶏ひき肉・人参・玉ねぎ・キャベツ・食油・中華だし・上白糖・食塩・こいくちしょうゆ・カレー粉			●				
		レモンでおいしさ上昇さっぱり肉団子	(冷) チキンボール・食油・みりん・上白糖・こいくちしょうゆ・レモン果汁・白いりごま			●				
7	水	テーブルロール	テーブルロール(小麦粉・マーガリン・上白糖・乾燥全卵・脱脂粉乳)	●	●	●				
		海鮮あんかけ焼きそば	中華めん・ごま油・豚もも・食油・人参・玉ねぎ・(冷) シーフードミックス(えび・いか・ほたて)・白菜・こいくちしょうゆ・食塩・中華だし・でん粉			●			●	
		揚げしゅうまい	(冷) しゅうまい(豚肉・鶏肉・玉ねぎ・しょうゆ・小麦粉・でん粉)・食油			●				
		枝豆	(冷) 枝豆・食塩			●				
		インゲンツナごまドレ和え	(冷) さやいんげん・人参・まぐろ水煮フレーク・胡麻ドレッシングクリーム	●		●				
8	木	冷凍みかん	冷凍みかん							
		牛乳	牛乳		●					
		ごはん	ごはん(米)							
		メンチカツのハヤシソース	(冷) メンチカツ(牛肉・豚肉・パン粉・しょうゆ・パン粉)・食油・玉ねぎ・しめじ・(冷) グリンピース・食油・ハヤシフレーク・ケチャップ・お好みソース・上白糖			●				
		マカロニソテー	マカロニ・食油・食塩・こしょう			●				
9	金	中華はるさめ	かにかまフレーク・春雨・きゅうり・人参・きくらげスライス・食酢・こいくちしょうゆ・上白糖・ごま油・食塩	●		●				●
		小松菜のおかか和え	(冷) 小松菜・人参・こいくちしょうゆ・上白糖・食塩・和え物用削り節			●				
		牛乳	牛乳		●					
		ごはん	ごはん(米)							
		鶏肉の塩麹焼き	鶏もも肉・塩麹・酒・上白糖・食油							
12	月	ブロッコリソテー	(冷) ブロッコリー・人参・食油・食塩・こしょう							
		肉じゃが	牛肉・じゃがいも・糸こんにやく・玉ねぎ・人参・食油・上白糖・こいくちしょうゆ・みりん			●				
		よるこぶキャベツ	キャベツ・人参・塩昆布			●				
		フルーツ白玉	白玉餅・みかん缶詰・パインアップル缶詰							
		牛乳	牛乳		●					
13	火	ごはん	ごはん(米)							
		ワニの竜田揚げ	(冷) さめ切り身・しょうが・上白糖・こいくちしょうゆ・酒・でん粉・食油			●				
		キャベツソテー	キャベツ・食油・食塩・こしょう							
		ペンネアラビアータ	ペンネ・玉ねぎ・ベーコン・食油・食塩・こしょう・ケチャップ・トマトピューレー・ウスターソース・乾燥パセリ	●	●	●				
		ちくわのマヨ炒め	焼き竹輪・ノンエッグマヨネーズ・青のり			●				
14	水	牛乳	牛乳		●					
		ごはん	ごはん(米)							
		ししゃもフライ	(冷) ししゃもフライ・食油			●				
		炒めビーフン	豚もも・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			●				
		じゃが芋のトマト煮	豚もも・じゃがいも・玉ねぎ・人参・食油・上白糖・こいくちしょうゆ・酒・ケチャップ			●				
15	木	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	●						
		牛乳	牛乳		●					
		ごはん	ごはん(米)							
		★ピビンバ	豚もも・食油・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) 小松菜・太もやし・ごま油・食塩・白いりごま・卵	●		●				
		揚げぎょうざ	(冷) ぎょうざ(キャベツ・にら・豚肉・鶏肉・しょうが・しょうゆ・小麦粉)・食油			●				
ブロッコリーおかかからめ	(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・和え物用削り節			●						
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
16	金	ごはん	ごはん(米)							
		さけのクリームソース	(冷) さけ切り身・酒・玉ねぎ・しめじ・食油・牛乳・コンソメスープの素・ベシヤメルソース・食塩・こしょう		●	●				
		ほうれん草のソテー	(冷) ほうれん草・人参・食油・こしょう・食塩							
		ポロネーゼ	スパゲティ・食塩・鶏ひき肉・にんにく・玉ねぎ・人参・小麦粉・ダイスカットトマト・お好みソース・ケチャップ・こしょう・食油・オリーブ油			●				
		インゲンごま和え	(冷) さやいんげん・人参・こいくちしょうゆ・上白糖・白いりごま・白すりごま			●				
20	火	牛乳	牛乳		●					
		麦ごはん	ごはん(米)・おおむぎ 米粒麦							
		カレー	カレー ビーフレトルトパウチ			●	●			
		コーンコロッケ	(冷) コーンコロッケ(とうもろこし・牛乳・小麦粉・パン粉)・食油			●	●			
		小松菜のじゃご炒め	(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			●				
21	水	豚しゃぶ	豚もも・酒・キャベツ・人参・カットわかめ・大根・にんにく・こいくちしょうゆ・食酢・上白糖			●				
		みかん缶詰	みかん缶詰							
		牛乳	牛乳		●					
		ごはん	ごはん(米)							
		いわしのかば焼き	(冷) いわし開き・酒・しょうが・でん粉・食油・こいくちしょうゆ・上白糖・みりん			●				
22	木	キャベツソテー	キャベツ・食油・食塩・こしょう							
		チリコンカン	大豆水煮・鶏ひき肉・小麦粉・玉ねぎ・人参・青ピーマン・食油・トマトピューレー・酒・コンソメスープの素・ケチャップ・ウスターソース・食塩・こしょう・トウバンジャン			●	●			
		春雨サラダ	春雨・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			●				
		ふりかけ	やさしいふりかけ(芽ひじき・赤しそ・砂糖・食塩・昆布)			●				
		牛乳	牛乳		●					
26	月	ごはん	ごはん(米)							
		ヒレカツ	(冷) ヒレカツ(豚ヒレ・パン粉・でん粉・大豆粉)・食油			●				
		キャベツソテー	キャベツ・人参・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			●	●			
		えびのチリソース	えびフリッター・食油・しょうが・玉ねぎ・トウバンジャン・ケチャップ・上白糖・酒・こいくちしょうゆ	●		●				●
27	火	牛乳	牛乳		●					
		ごはん	ごはん(米)							
		さばの韓国風	(冷) さば切り身・酒・中みそ・みりん・上白糖・こいくちしょうゆ・コチュジャン・トウバンジャン・しょうが			●				
		がんも・大根煮	ひとくちがんも・大根・(冷) さやいんげん・かつおだし・こいくちしょうゆ・上白糖・酒・みりん			●				
		★ほうれん草の卵炒め	(冷) ほうれん草・卵・玉ねぎ・人参・食塩・こしょう・食油	●		●				
28	水	わかめかニカマ青じそ風味	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	●		●				●
		牛乳	牛乳		●					
		ごはん	ごはん(米)							
		豚すき	豚もも・食油・焼き豆腐・糸こんにやく・人参・白菜・ごぼう・こいくちしょうゆ・上白糖・みりん・酒			●				
		ちくわの磯辺揚げ	焼き竹輪・天ぷら粉・食油・青のり			●				
29	木	にんじんシリシリ	人参・まぐろ水煮フレーク・食塩・かつおだし・こいくちしょうゆ・みりん・食油			●				
		みそ汁	大根・人参・油揚げ・中みそ・かつおだし			●				
		牛乳	牛乳		●					
		ごはん	ごはん(米)							
		フィッシュ&チップス	(冷) ホキ切り身・食塩・こしょう・小麦粉・ベーキングパウダー・フレンチポテトクリンクル・食油			●				
30	金	小袋タルタルソース	食用植物油脂・醸造酢・砂糖・ピクルス・玉ねぎ・乾燥パセリ							
		ポイルブロッコリー	(冷) ブロッコリー・食塩							
		糸こんにやくのピリ辛炒め	糸こんにやく・鶏ひき肉・玉ねぎ・青ピーマン・(冷) 赤パプリカ・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		●					
30	金	ごはん	ごはん(米)							
		鶏肉のから揚げ	鶏もも肉・こいくちしょうゆ・しょうが・にんにく・でん粉・食油			●				
		もやしのソテー	太もやし・青ピーマン・人参・食油・こいくちしょうゆ・食塩・こしょう			●				
		ゆずドレサラダ	大根・キャベツ・きゅうり・(冷) カーネルコーン・ロースハム	●	●					
		小袋ゆずかつお	醸造酢・しょうゆ・ゆず果汁・かつお節エキス・果糖ぶどう糖			●				
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	828kcal	15%	336mg	2.9mg	341μgRE	0.5mg	2.4mg	33mg	4.4g	2.9g
基 準	830kcal	1.3~2.0%	450mg	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。