

日	曜	主食	牛乳	献立名	赤の食品 体をつくるもとになる	緑の食品 体の調子を整える	黄の食品 エネルギーのもとになる	1食当たり栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 行事食等	
1	火	麦ごはん	牛乳	ポークカレーライス オレンジポンチ	牛乳、豚肉、チーズ	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、りんご、黄桃、パイン、パナナ、みかん	麦ごはん、油、じゃがいも、バター、小麦粉、カレー ルウ、みかんゼリー	687 19.9 18.4	891 24.5 21.8
2	水	米粉パン	牛乳	ミートボールのケチャップからめ ペイザンヌスープ アップルジャム	牛乳、肉だんご、豚肉	にんじん、たまねぎ、しめじ、とうもろこし、トマト、ピーマン、セロリ、大根、パセリ	米粉パン、アップルジャム、 油、砂糖、片栗粉、じゃがいも	643 22.3 23.4	758 26.1 27.8
3	木	白ごはん	牛乳	さばのねぎみそごま焼き キャベツのしそ和え かきたま汁	牛乳、さば、みそ、うす揚げ、卵	しょうが、ねぎ、キャベツ、きゅうり、にんじん、しそ、たまねぎ、ごぼう、えのきたけ、小松菜	白ごはん、砂糖、白ごま、ごま油、片栗粉	610 27.6 22.8	776 33.5 26.7
4	金	白ごはん	牛乳	揚げしゅうまい 海そうサラダ マーボー豆腐	牛乳、しゅうまい、海そう、豚肉、大豆、木綿豆腐	もやし、きゅうり、にんじん、レモン、しょうが、にんにく、たまねぎ、干しいたけ、ねぎ	白ごはん、油、砂糖、ごま油、片栗粉	658 24.6 25.8	871 31.1 32.6
7	月	金時草すしごはん	牛乳	卵そばろずし 冬瓜のすまし汁	牛乳、鶏肉、大豆、卵、木綿豆腐、うす揚げ	金時草、しょうが、たまねぎ、にんじん、枝豆、とうがん、えのきたけ、小松菜	すしごはん、油、砂糖、白ごま	591 25.8 18.4	767 31.8 21.7
8	火	白ごはん	牛乳	おろしチヂミ 塩昆布ツナサラダうどん めんつゆI食用	牛乳、チヂミ、ツナ、塩昆布	大根、にんじん、きゅうり、キャベツ、とうもろこし	白ごはん、油、砂糖、片栗粉、ごま油、米粉うどん	655 17.4 20.7	818 21.6 22.1
9	水	ミルクロール	牛乳	鶏肉のバーベキューソース コールスローサラダ コーンポタージュ	牛乳、鶏肉、ベーコン、生クリーム	にんにく、たまねぎ、りんご、キャベツ、にんじん、きゅうり、とうもろこし、パセリ	ミルクロール、片栗粉、米粉、油、オリーブ油、砂糖、じゃがいも、バター	629 27.3 24.9	756 32.6 29.4
10	木	白ごはん	牛乳	さけのカレー焼き 切干大根のかみかみ和え じゃがいものうま煮 ひじきのり	牛乳、ひじきのり、さけ、豚肉、厚揚げ	にんにく、切り干し大根、にんじん、小松菜、しょうが、白菜、こんにゃく、干しいたけ、グリーンピース	白ごはん、オリーブ油、砂糖、白ごま、じゃがいも	595 30.8 15.5	760 37.2 17.7
11	金	白ごはん	牛乳	豚肉のみそ炒め 糸かまとチンゲンサイのスープ 型抜きチーズ	牛乳、豚肉、高野豆腐、鶏肉、糸かまぼこ、チーズ	しょうが、にんにく、にんじん、たまねぎ、しめじ、キャベツ、ピーマン、もやし、チンゲンサイ	白ごはん、油、砂糖、片栗粉、ごま油	609 29.2 20.5	777 35.9 23.9
14	月	白ごはん	牛乳	赤魚のさっぱりレモンソース 磯香あえ さつま汁	牛乳、赤魚、のり、豚肉、みそ	レモン、きゅうり、キャベツ、にんじん、たまねぎ、ごぼう、大根、こんにゃく、ねぎ	白ごはん、片栗粉、米粉、油、砂糖、さつま油	582 23.4 15.4	750 28.8 17.6
15	火	白ごはん	牛乳	豆入り酢豚 ワタンスープ	牛乳、豚肉、大豆、鶏肉	しょうが、たまねぎ、干しいたけ、たけのこ、にんじん、ピーマン、もやし、小松菜、ねぎ	白ごはん、米粉、片栗粉、油、砂糖、ワタン、白ごま、ごま油	651 26.6 23.6	839 33.0 28.5
16	水	ミルクロール	牛乳	ブレンオムレツ 野菜とウインナーのソテー じゃがいものクリームシチュー 冷凍みかん	牛乳、オムレツ、ウインナー、鶏肉、生クリーム	とうもろこし、キャベツ、にんじん、たまねぎ、大根、グリーンピース、みかん	ミルクロール、オリーブ油、油、じゃがいも、米粉、バター	633 28.2 23.4	759 34.3 28.4
17	木	白ごはん	牛乳	牛肉の炒めビーフン 豆腐の中華スープ	牛乳、牛肉、鶏肉、木綿豆腐	にんにく、しょうが、干しいたけ、たけのこ、たまねぎ、にんじん、もやし、にら、ねぎ、チンゲンサイ	白ごはん、油、ビーフン、砂糖、ごま油	580 23.6 19.8	748 29.1 23.7
18	金	麦ごはん	牛乳	そばろっこりご飯 けんちん汁 ヨーグルト	牛乳、豚肉、大豆、ひじき、みそ、木綿豆腐、うす揚げ、ヨーグルト	しょうが、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、大根、こんにゃく、白菜、ねぎ	麦ごはん、油、砂糖、ごま油	623 27.9 19.5	793 34.1 23.0
21	月			敬老の日					
22	火			国民の休日					
23	水			秋分の日					
24	木	白ごはん	牛乳	照り焼きハンバーグ きゅうりの甘酢あえ 小松菜のごま汁	牛乳、ハンバーグ、木綿豆腐、さつま揚げ、みそ	もやし、にんじん、きゅうり、大根、たまねぎ、えのきたけ、小松菜	白ごはん、砂糖、片栗粉、白ごま	602 24.2 19.6	782 30.3 23.5
25	金	白ごはん	牛乳	いわしの竜田揚げ 即席漬け うずら卵と厚揚げのカレー煮	牛乳、いわし、塩昆布、豚肉、厚揚げ、うずら卵	キャベツ、きゅうり、にんじん、大根、こんにゃく	白ごはん、油、じゃがいも、砂糖、カレールウ、片栗粉	613 25.5 21.5	793 31.7 25.9
28	月	白ごはん	牛乳	さつま揚げの三味焼き 南瓜のそばろ煮 豆乳みそ汁	牛乳、さつま揚げ、鶏肉、木綿豆腐、うす揚げ、豆乳、みそ	しょうが、ねぎ、にんにく、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、こんにゃく、小松菜	白ごはん、砂糖、ごま油、片栗粉	584 26.1 17.2	765 33.2 20.3
29	火	麦ごはん	牛乳	ビビンバ 卵とあさりのスープ ももゼリー	牛乳、豚肉、あさり、卵	にんにく、切り干し大根、にんじん、小松菜、もやし、たまねぎ、とうもろこし、チンゲンサイ、ねぎ	麦ごはん、油、三温糖、ごま油、白ごま、片栗粉、ももゼリー	616 26.9 17.2	793 33.7 20.1
30	水	ミルクロール	牛乳	フライドチキン ラタトゥイユ コンソメジュリアン	牛乳、鶏肉、豚肉	しょうが、にんにく、たまねぎ、しめじ、なす、ズッキーニ、ピーマン、にんじん、トマト、キャベツ、パセリ	ミルクロール、片栗粉、米粉、油、オリーブ油、砂糖、じゃがいも	615 27.5 25.3	731 32.6 30.0

今月の平均食塩相当量 小学校2.0g 中学校2.6g

【お知らせ】㊥は中学校のみつきます。

※ 献立内容、食材は都合により変更する場合があります。

※ 食材名、食品名はアレルギーを表すものではありません。疑問・質問等ございましたら、能美市学校給食センター（TEL41-5211）までご連絡ください。

9月 給食だより

能美市学校給食センター

新学期が始まりました。9月に入っても、まだまだ暑い日が続きます。秋風が待ち遠しいですね。夏の暑さで、どんなに元気そうに見えても、体のどこかに疲れは残っているものです。早寝、早起きなどの生活リズムを整え、元気に過ごしましょう。

運動と食事と睡眠の関係

運動をしていて「もっとうまくなりたい」「強くなりたい」と思う人もいないのでしょうか。そんな時は、練習方法だけではなく、食事や睡眠について見直してみるのもよいかもしれません。

スポーツ選手は体力づくりや筋肉トレーニングだけでなく、食事の内容に気をつけたり、睡眠時間を十分に確保したりしています。現在、体育の授業以外でスポーツをしている人は、運動をしていない大人よりもエネルギー量を多くとる必要があります。1日3食で足りないときは、炭水化物とたんぱく質が含まれた補食等をとるようにしましょう。また、運動で疲労した身体は、睡眠時間を十分にとることでパフォーマンスの向上につながります。運動と食事と睡眠について、考えてみましょう。

【運動】

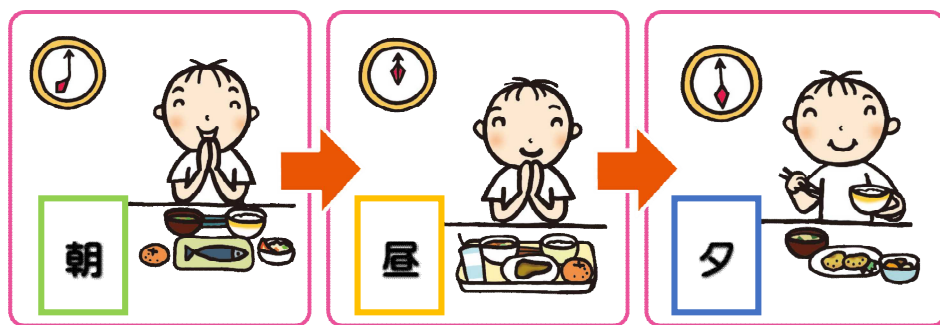
外に出て運動する時は熱中症に気をつけましょう。また、体育館でも鉄棒やボール運動など工夫して体を動かすようにしましょう。

小学生は週に3回、60分程度（通学、体育、遊び、習い事を含む）の運動が推奨されており、中学生は毎日60分以上の運動が推奨されています。



【食事】

毎日3食、きちんと食べる習慣を身につけましょう。栄養バランスや食べる量も考えられるといいですね。



基本は
1日3食
バランスよく！

【睡眠】

睡眠時間は小学生で9～12時間、中学生で8～10時間が理想的です。1日の疲れをとるだけでなく、生活習慣病の予防にもつながります。



赤魚のさっぱりレモンソース



給食メニューの
ご紹介

材料 <4人分>

☆赤魚…4切

★しょうゆ…小さじ2

★料理酒…小さじ2

☆片栗粉…適量

☆揚げ油…適量

☆レモンソース

★しょうゆ…小さじ2杯

★砂糖…小さじ1杯

★みりん…小さじ1杯

★ボッカレモン…小さじ1杯

★水…大さじ2杯

★片栗粉…小さじ1杯弱

作り方

①赤魚の切り身を下味用のしょうゆと料理酒に漬ける。

②①に片栗粉を全体にまぶし、油で揚げる。

③レモンソースのしょうゆ、砂糖、みりん、水をフライパンに入れて弱火にかける。グツグツしてきたら少量の水（分量外）で溶いた片栗粉を入れて、よく混ぜる。

とろみがついたら火を止めて、レモン汁を加えて混ぜる。

④②の揚げた赤魚に、③のレモンソースをかけて完成！