

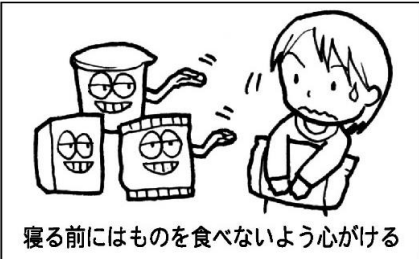
令和元年度 9月 給食だより

加茂市学校町共同調理場

月	火	水	木	金
2 キムタク丼 厚揚げとわかめのみそ汁 (キムタク丼の具) 牛乳 746 kcal 30.0 g 20.0 g 3.0 g	3 ごはん 具沢山汁 さんまの甘露煮 ツナ入りのり酢和え 牛乳 762 kcal 29.1 g 21.2 g 2.4 g	4 ゆでうどん ピリ辛ごまみそうどん汁 炒り豆腐包み焼き ほうれん草の昆布和え 牛乳 853 kcal 34.6 g 23.6 g 2.9 g	5 ごはん 沢煮椀 鯖の味噌煮 たくあんのおかかあえ 牛乳 788 kcal 34.5 g 21.1 g 3.0 g	6 セルフかつバーガー 丸パン マカロニスープ ソースカツ チキンサラダ 牛乳 832 kcal 34.7 g 27.9 g 3.8 g
牛乳, 豚肉, 厚揚げ, わかめ, みそ 生姜, ココナ, 人参, 玉ねぎ, 白菜, 大根, 唐辛子, 長ねぎ, しめじ 米, 油, 砂糖, 昆布, 片栗粉, ごま油, じゃがいも, ごま	牛乳, 鶏肉, 豆腐, みそ, さんま, ツナ, のり 人参, ごぼう, 大根, 長ねぎ, 生姜, キャベツ, 水菜, もやし 米, じゃがいも, 砂糖	牛乳, 豚肉, なた, 油揚げ, みそ, 鶏肉, 豆腐, 大豆, 昆布 玉ねぎ, 人参, ごぼう, えのき, 長ねぎ, 枝豆, 生姜, 椎茸, ほうれん草, キャベツ うどん, ごま, 砂糖, 油, 澱粉	牛乳, 豚肉, かまぼこ, さば, みそ, 鰹節 たけのこ, 人参, ごぼう, えのき, 絹さや, 生姜, 大根, きゅうり 米, 緑豆春雨, 砂糖, ごま	牛乳, ベーコン, 豚肉, 鶏肉 人参, 玉ねぎ, キャベツ, コーン, パセリ, 黄パプリカ, レモン パン, じゃがいも, マヨネーズ, パン粉, 小麦粉, 油, 砂糖
9 重陽の節句献立 ごはん けんちん汁 さんまの蒲焼き 菊花和え 牛乳 846 kcal 28.4 g 31.6 g 2.1 g	10 ごはん 高野豆腐の卵とじ 五目野菜肉団子のごまみそがらめ(2個) キャベツのからし醤油和え 牛乳 808 kcal 30.5 g 20.8 g 1.9 g	11 ゆで中華麺 タンメンスープ 餃子(2個) ほうれん草のナムル 牛乳 774 kcal 31.1 g 19.1 g 3.8 g	12 お月見献立 ごはん 月見汁 鱈の照り焼き ごま和え 牛乳 787 kcal 34.4 g 19.6 g 2.0 g	13 セルフチリドッグ コッペパン クラムチャウダー ウィナーのチリソースがらめ(2本) コーンサラダ 牛乳 847 kcal 33.9 g 33.5 g 4.5 g
牛乳, 豆腐, さんま, 鰹節 大根, 人参, ごぼう, 椎茸, 長ねぎ, キャベツ, 小松菜, 菊 米, 里芋, ごま油, 片栗粉, 油, 砂糖, ごま	牛乳, 鶏肉, 高野豆腐, 鶏卵, 大豆, みそ, 鰹節 人参, 玉ねぎ, 糸みつば, ごぼう, キャベツ, 長ねぎ, 生姜, キャベツ, もやし 米, パン粉, 澱粉, 砂糖, 油, ごま, ごま油	牛乳, 豚肉, 鶏肉, 大豆 ココナ, 生姜, 人参, もやし, キャベツ, コ, きくらげ, ほうれん草, きゅうり 中華麺, 油, 豚脂, 小麦粉, 澱粉, ごま油, 砂糖, ごま	牛乳, 鶏肉, 油揚げ, マス 大根, 人参, 長ねぎ, 椎茸, ほうれん草, もやし 米, 白玉, 里芋, ごま, 砂糖	牛乳, ベーコン, あさり, 生クリーム, ウィナー 人参, 玉ねぎ, パセリ, コーン, きゅうり, キャベツ パン, マヨネーズ, じゃがいも, シュールワ, 砂糖, 油
16 敬老の日 	17 カレーライス (カレールー) 福神漬和え 牛乳 842 kcal 27.8 g 22.6 g 3.3 g	18 大麦麺 五目つけ汁 ししやもの竜田揚げ(2尾) キャベツの昆布和え 牛乳 803 kcal 36.7 g 20.6 g 3.2 g	19 ごはん 肉じゃが 五目厚焼き玉子 切干大根の炒め煮 牛乳 812 kcal 29.3 g 20.2 g 2.2 g	20 米粉パン コーンポタージュ 豚肉のバーベキューソース焼き 彩りサラダ 牛乳 865 kcal 35.4 g 34.0 g 4.5 g
牛乳, 豚肉, チーズ 人参, 玉ねぎ, りんご, マゴ, パプリカ, パセリ, ケール, ビーツ, 大根, 人参, レンコン, 人参, 生姜, しそ, キャベツ, きゅうり 米, 油, じゃがいも, カレールー, ごま油, ごま	牛乳, 豚肉, なた, 油揚げ, ししやも, あおさ, 昆布 人参, 玉ねぎ, 小松菜, 長ねぎ, 生姜, キャベツ, ほうれん草 大麦麺, 片栗粉, 砂糖	牛乳, 豚肉, 鶏卵, 鰹節, さつま揚げ 玉ねぎ, 人参, さやいんげん, ごぼう, 蓮根, たけのこ, 椎茸, 切干大根 米, じゃがいも, 砂糖, 油, 澱粉	牛乳, ベーコン, 生クリーム, 豚肉, ハム, 鶏卵, 鰹節 人参, 玉ねぎ, コーン, パセリ, 生姜, レモン, ココナ, キャベツ, きゅうり 米粉パン, 油, りんごジャム, 砂糖, 澱粉	
23 秋分の日 	24 葵中2年生作成献立 ごはん 豚汁 鶏肉のから揚げ 海藻サラダ 牛乳 896 kcal 31.0 g 35.0 g 2.0 g	25 県央地区親善大会 給食なし 	26 ごはん なら玉みそ汁 鶏肉のピリ辛焼き 切干大根のごま炒め 牛乳 784 kcal 31.0 g 21.7 g 2.5 g	27 パインチップパン 鶏肉入りラタトゥイユ ほうれん草チーズオムレツ ハムマリネ 牛乳 803 kcal 31.0 g 27.0 g 3.8 g
牛乳, 豚肉, 豆腐, みそ, 鶏肉, わかめ, 昆布, 寒天, のり 大根, 人参, 長ねぎ, キャベツ, きゅうり, コーン 米, じゃがいも, 片栗粉, 油	牛乳, 鶏肉, 鶏卵, ハム パプリカ, 玉ねぎ, 青ピーマン, スティックオリーブ, トマト, ココナ, ほうれん草, キャベツ, きゅうり, 人参 米, じゃがいも, ごま油, ごま	ことし じゅうごや 今年の十五夜は がつ か 9月13日です!  十五夜には、月見団子をつくり、芋、神酒、すすきなどを供える風習があります。また、十五夜を「芋名月」とも呼びます。	9月の予定 3日 若宮中 2年生給食なし 4日 若宮中 1年生給食なし 5日 若宮中 3年生給食なし 5・9・10日 葵中 給食なし 9日 加茂中 給食なし 30日 葵中 給食なし	
30 ごはん いわしのつみれみそ汁 白身魚の薬味ソースがけ 五目きんぴら 牛乳 789 kcal 31.5 g 21.1 g 2.7 g	日 主食 汁物(副菜) 主菜 副菜 飲み物 その他 エネルギー!たんぱく質 脂質 食塩相当量 赤色の食品 体をつくるもの 緑色の食品 体の調子を整えるもの 黄色の食品 熱や力のもとになるもの	牛乳, 鯛, 豆腐, みそ, 鯛, さつま揚げ 生姜, 大根, 人参, 長ねぎ, ごぼう, さやいんげん 米, 砂糖, 澱粉, じゃがいも, 片栗粉, 油, ごま油, ごま	牛乳, 鯛, 鶏卵, みそ, 鶏肉, 片口鱈 人参, 玉ねぎ, なら, 長ねぎ, 切干大根, しめじ 米, じゃがいも, ごま油, ごま	牛乳, 鶏肉, 鶏卵, ハム

※都合により献立が変更になる場合があります。ご了承ください。

朝ごはんをおいしく食べるためには？



朝ごはんをきちんと食べないと…

みなさんは、朝ごはんをきちんと食べてから学校へ来ていますか？食べないことが習慣化すると、からだのウォームアップ効果がないために、



低体温の状況がいつまでも続く



脳の働きがにぶくなる

⇒ さまざまな能力低下の原因となる。
朝ごはんをおいしく食べるには、
時間的にゆとりを持つことが
いちばんのカギ！

早寝早起きをして、軽い空腹感があると朝ごはんが楽しみになり、おいしく食べることができるようになります。

理想的な朝ごはんは…

温かい朝ごはんであること

パン食や冷たい牛乳をかけて食べるシリアル食は、温かいごはんとおみそ汁がつく和食に比べて、冷たい食事になりがちです。温かいスープやホットミルクをつけるなどして、カバーするようにしましょう。



午前中の活動を支え、スタミナを 持続させる食品であること

脂肪を含む卵やチーズなどの食品は、スタミナを持続させるのに効果的です。野菜・果物も忘れずにとるようにしましょう。

