

# 9月献立予定表

令和2年 高南学校給食共同調理場



※ 献立は、食材の都合などにより変更になる場合がありますので、ご了承ください。

【朝日中学校】

日 曜	こんだて	赤の仲間 (血や骨、筋肉になる)	緑の仲間 (体の調子を整える)	黄の仲間 (熱や力のもとになる)	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)
1 火	ごはん			米	805	24.9
	ぶっかつ	ぶ あおさ だいす		こむぎこ パンこ 油		
	じゃがいもきんぴら	ぶた肉	にんじん いんげん こんにゃく	じゃがいも 油 さとう ごま		
	こまつなと油揚げのみそしる	うすあげ	えのき たまねぎ こまつな もやし			
	牛乳 さけパッパ	牛乳 さけ				
2 水	ごはん			米	814	34.1
	えびかつ	えび たら	たまねぎ	こむぎこ パンこ 油		
	こまあえ		こまつな キャベツ もやし にんじん	ごま さとう		
	まわかめのとんじる	くきわかめ ぶた肉 とうふ	にんじん ごぼう こんにゃく ねぎ	じゃがいも		
	牛乳	牛乳				
3 木	ごはん			米	801	33.3
	とり肉のカレーやき	とり肉				
	アーモンドおひたし		こまつな キャベツ もやし にんじん	アーモンド さとう		
	あさりのみそしる	あさり わかめ	だいこん にんじん たまねぎ	じゃがいも		
	牛乳	牛乳				
4 金	醤油ラーメン	ぶた肉	もやし にんじん たまねぎ しめじ ねぎ	めん 油 かたくりこ	871	28.7
	米粉春巻	ぶた肉	キャベツ たまねぎ にんじん	こめこ こむぎこ 油		
	ひじきのサラダ	ひじき	キャベツ きゅうり にんじん	アーモンド 油		
	牛乳	牛乳	とうもろこし			
7 月	<h2 style="font-size: 2em;">体育祭振替休業日</h2> 					
8 火	ごはん			米	814	32.9
	さばのみそに	さば		さとう		
	レモンあえ		もやし にんじん きゅうり キャベツ レモン	さとう		
	肉じゃが	とり肉	たまねぎ にんじん こんにゃく	じゃがいも さとう 油		
	牛乳	牛乳				
9 水	背割れコッパ			パン	888	34.8
	チリコンカン	ぶた肉 青だいす	たまねぎ トマト	さとう パンこ 油		
	コーンサラダ		とうもろこし もやし きゅうり にんじん	さとう 油		
	あさりのチャウダー	あさり 牛乳	たまねぎ にんじん	じゃがいも こむぎこ 油		
	牛乳	牛乳		さとう		
10 木	ごはん			米	810	25.9
	揚げなすと高野豆腐の肉みそ炒め	しみとうふ ぶた肉	なす にんじん たまねぎ	かたくりこ 油 さとう		
	こんぶあえ	こんぶ	キャベツ にんじん ほうれんそう	ごま		
	岩船のみそしる	ぶ	だいこん えのき ねぎ	じゃがいも		
	ジョア いちご味	ジョア				
11 金	ごはん			米	768	26.6
	ししゃものフリッター	ししゃも		こむぎこ かたくりこ 油		
	カミカミこんにゃくサラダ		キャベツ きゅうり にんじん	さとう 油		
	みそしる	なまあげ	たまねぎ しめじ こまつな	じゃがいも		
	牛乳 わかめふりかけ	牛乳 わかめ		ごま		
14 月	ごはん			米	842	32.3
	いかメンチ	いか たら だいす ひじき	たまねぎ キャベツ	パンこ こむぎこ 油		
	ゆかりあえ		キャベツ きゅうり もやし にんじん	ごま		
	ごまじる	ベーコン	だいこん にんじん はくさい	じゃがいも ごま		
	牛乳	牛乳				

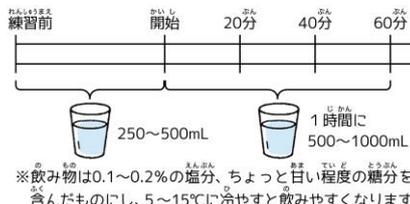


水分補給は  
こまめに  
しよう!



## 練習中の水分補給のタイミング

水分はこまめにとりましょう。  
具体的には練習前に250~500mL、練習中は20分に1回程度給水タイムをとって、1時間に500~1000mLとるようにしましょう。  
汗をかくと体内の塩分も失うので、塩分と一緒に補給しましょう。



↓つづきは裏面をご覧ください。

スポーツドリンクを上手に活用しよう

汗を多くかいた時は水分と塩分を補給するため、スポーツドリンクも活用しましょう。



日	曜	こんだて	赤の仲間 (血や骨、筋肉になる)	緑の仲間 (体の調子を整える)	黄の仲間 (熱や力のもとになる)	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)
15	火	ごはん 鮭のマヨコーン焼き 切り昆布炒め にたてもろじろ 牛乳	さけ こんぶ さつまあげ とり肉 うすあげ 牛乳	とうもろこし パセリ にんじん こんにゃく にんじん だいこん じゃがいも しいたけ	米 マヨネーズ 油 さとう にたてもろ	773	33
16	水	ごはん キャベツメンチ 切り干し大根のごま酢あえ 白菜のクリーム煮 牛乳 ミニゼリー (もも)	ぶた肉 とり肉 ベーコン 牛乳 牛乳	たまねぎ キャベツ だいこん にんじん もやし きゅうり はくさいにんじん たまねぎ エアウ ギ	米 ごむぎこ パンこ 油 ごま さとう じゃがいも てんぷん さとう	856	28.4
17	木	野沢菜チャーハン たまごのよせ焼き ナムル 大根のどろどろスープ 牛乳	ぶた肉 たまご 塩酪乳 まぐろ かまぼこ 牛乳	にんじん 野沢菜つけ しめじ ねぎ にんじん ねぎ セロリ パセ り もやし にんじん きゅうり だいこん えのき ねぎ	米 ごま ごま油 油 マヨネーズ ごま ごま油 さとう はるさめ かたくりこ	754	26.9
18	金	米粉めん カレースープ 大芋手 海藻サラダ 牛乳 チーズ	とり肉 わかめ 牛乳 チーズ	たまねぎ マツタけ しめじ にんじん ほうれんそう キャベツ きゅうり	こめこめん ごむぎこ かたくりこ 油 さとう 水 さつまいも さとう 油 あめ ごま ごま ごま油 さとう	872	30.2
23	水	食パン チーズオムレツ 海藻サラダ さといもシチュー 牛乳 ブルーベリージャム	チーズ たまご ベーコン 牛乳 牛乳	キャベツ きゅうり にんじん とうも ろこ たまねぎ にんじん しめじ ほう れんそう	食パン 油 かたくりこ はるさめ 油 さといも 油 ごむぎこ ジャム	850	30
24	木	ごはん ぶたキムチ 切り干しのおひたし まめまめじろ 牛乳	ぶた肉 づすあげ づすまめ わかめ 牛乳	たまねぎ にら ビーマン だいのこ はくさいキムチ だいこん にんじん きゅうり もやし だいこん にんじん えのき ねぎ	米 油 ごま さとう じゃがいも	750	30.2
25	金	ごはん いかのさらさあげ もやしのサラダ マーボ豆腐 牛乳	いか とうふ ぶた肉 だいず 牛乳	きゅうり とうもろこし もやし にんじん にら しいたけ だいの こ ねぎ	米 かたくりこ 油 ごま油 油 かたくりこ さとう	872	38.8
28	月	ごはん 野菜コロッケ ひじきのいり煮 とり団子ときのこのおしる 牛乳 ミルメーク	ひじき うすあげ とり肉 牛乳	キャベツ ほうれんそう にんじん にんじん いんげん しいたけ こん ご だいこん にんじん なめこ た まねぎ ねぎ まごもたけ	米 じゃがいも ごむぎこ パンこ 油 油 さとう かたくりこ さとう	742	36.4
29	火	秋野菜チキンカレーライス 海藻サラダ フルーツあえ 牛乳	とり肉 チーズ 海そう 牛乳	たまねぎ にんじん しめじ りんご キャベツ きゅうり たまねぎ にんじ ん パイン もも ハナナ みかん	米 めし じゃがいも さつ まいも 油 油 ゼリー	837	24.9
30	水	ごはん あげだし豆腐のそぼろあん たくあんあえ あさりのかきたまじる 牛乳	とうふ とり肉 あさり たまご 牛乳	だいこん もやし きゅうり にんじ ん たまねぎ えのき こまつな	米 さとう かたくりこ 油 ごま じゃがいも かたくりこ	753	27.8

日本人は睡眠不足



日本は「短眠大国」といわれています。睡眠不足は、成長ホルモンなどの分泌や学習意欲や学力にも影響があるといわれています。夜型の生活習慣になっている人は、十分な睡眠を確保できるように生活習慣を見直してみましょう。

家族で取り組んでみませんか？

早起き・早寝・朝ごはん



保護者の生活習慣は、子どもに大きく影響します。朝食を欠食する保護者の子どもは、朝食を欠食する傾向が見られます。また、保護者の帰宅時間が遅いと子どもの就寝時刻が遅くなったり、コミュニケーション時間が少なかったりする傾向にあるようです。家族で早起き・早寝・朝ごはんを実践して元気で健康にすごしましょう。