



9月の献立表

柳沢中学校

令和2年度

日	牛乳	献立名	1群・2群 たんぱく質・無機質 主に体の組織を作る	5群・6群 炭水化物・脂質 主にエネルギーになる	3群・4群 ビタミン 主に体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
1火	○	子きつねうどん	かまぼこ,油揚げ	うどん,三温糖	ねぎ,にんじん,こまつな,干椎茸	764kcal 36.1g
		つくねのおろしポン酢	豚肉,鶏肉,しらす たまご,牛乳	パン粉,小麦粉,油	玉ねぎ,にんじん,だいこん,レモン 山椒(さんしょう)	
2水	○	かやくごはん	鶏肉	米,油,ごま油,三温糖	たけのこ,にんじん,ごぼう,さやえんどう	761kcal 29.7g
		ポテトのチーズ焼き	豚肉,チーズ	じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	玉ねぎ,パセリ	
		油揚げと野菜の味噌汁	糸昆布,油揚げ,豆腐 みそ		ねぎ,だいこん,はくさい	
3木	○	米粉パン		米粉パン(小麦グルテン使用)		795kcal 34.2g
		キャベツのクリームシチュー	ベーコン,豚肉,牛乳	油,じゃがいも,小麦粉,バター 白いんげん豆	キャベツ,にんじん,玉ねぎ,ほうれんそう	
		じゃこと野菜のサラダ	しらす	緑豆はるさめ,油	もやし,玉ねぎ,赤ピーマン,オクラ	
		ぶどう			ぶどう	
4金	○	ごはん		米		773kcal 29.7g
		八宝菜	豚肉,えび,いか かまぼこ,うずら卵	油,でんぷん,ごま油	しょうが,にんにく,玉ねぎ,にんじん もやし,干椎茸,たけのこ,きくらげ はくさい,ねぎ,さやえんどう	
		フルーツ牛乳寒	粉寒天,牛乳	さとう	ぶどう缶,パイン缶,みかん缶	
7月	○	カレーピラフ	鶏肉	米,麦,マーガリン,油	しょうが,にんにく,にんじん,玉ねぎ セロリ,マッシュルーム,ピーマン	788kcal 28.4g
		パリパリサラダ	ツナ,ひじき	油,三温糖,ワンタンの皮,油	キャベツ,レタス,にんじん,きゅうり	
8火	○	きのこごはん	豚肉,油揚げ	米,油,三温糖	にんじん,しめじ,えのきたけ,干椎茸	764kcal 32.1g
		いかの南蛮揚げ	いか	ごま油,米粉,でんぷん,油 三温糖,白ごま	しょうが,ねぎ,一味唐辛子	
		いなか汁(しょうゆ味)	油揚げ,豆腐	じゃがいも	だいこん,にんじん,ねぎ,こまつな	
9水	○	肉みそかけうどん	豚肉,みそ	ゆでうどん,油,三温糖 ごま油,でんぷん	きゅうり,ねぎ,玉ねぎ,にんじん 干椎茸,にんにく,しょうが,たけのこ	842kcal 30.3g
		梨のケーキ	たまご,牛乳	バター,三温糖,小麦粉,さとう	なし	
10木	○	キムチチャーハン	豚肉,なると,たまご	米,油,ごま油	ねぎ,にんじん,にら,キムチ漬け白菜	826kcal 30.2g
		ジャンボ餃子	豚肉,みそ	ぎょうざの皮,ごま油,でんぷん,油	にら,キャベツ,ねぎ,しょうが,にんにく	
		塩もみ野菜			きゅうり,かぶ,しょうが	
11金	○	ソフトフランスパン		ソフトフランスパン		722kcal 30.2g
		ブルーベリージャム			ブルーベリージャム	
		チーズオムレツ	たまご,牛乳,チーズ	バター,油	玉ねぎ,にんじん,マッシュルーム ほうれんそう	
		ジュリエンスープ	ベーコン	油	玉ねぎ,にんじん,キャベツ,チンゲン菜	
		冷凍パイ			パイ	
14月	○	ジャンバラヤ	豚ひき肉	米,麦,バター,油	マッシュルーム,にんじん,玉ねぎ コーン,ピーマン,赤ピーマン	789kcal 29.3g
		ししゃもの洋風天ぷら	子持ちししゃも	上新粉,小麦粉,油		
		くきわかめのさっぱりサラダ	くきわかめ,さつま揚げ	ごま油,三温糖,白ごま	きゅうり,キャベツ,レタス,しょうが	
15火	シ ョ ア	ご飯		米		739kcal 37.2g
		鮭のごまみそ焼き	鮭,みそ	三温糖,黒ごま,白ごま		
		肉じゃが	豚肉,さつま揚げ	じゃがいも,しらたき,三温糖	干椎茸,玉ねぎ,にんじん,さやいんげん	
		ショア	ショア(マスカット)			
16水	○	マーガリンパン		マーガリンパン		806kcal 33.3g
		セサミハンバーグ	豆腐,豚肉,たまご	パン粉,白ごま	玉ねぎ,マッシュルーム	
		ジャーマンポテト	ベーコン,牛乳	じゃがいも	玉ねぎ,グリーンピース	
		野菜スープ	ベーコン		玉ねぎ,チンゲン菜,キャベツ,にんじん	
17木	○	ナスとトマトの Pasta	豚肉,粉チーズ	スパゲティ,オリーブ油,油	パセリ,にんにく,しょうが,セロリ にんじん,玉ねぎ,トマト,ズッキーニ ししとう,なす	740kcal 30.3g
		りんごのボンファミ風		米油,食パン,グラニュー糖,バター	りんご シナモン	
18金	○	かきあげ丼	えび,いか	米,小麦粉,上新粉,油,三温糖	玉ねぎ,にんじん,にがうり,とうもろこし	763kcal 29.2g
		かぶとツナのサラダ	まぐろ水煮	油,三温糖	かぶ,きゅうり	

※材料の都合により、献立が変わる場合があります。

9/23(水)~9/30(水)の献立表は裏面をご覧ください。



天気予報によれば、9月も「30℃超え」の暑い日が続きそうです。
体調を崩さないように、生活リズムをととのえて、元気に過ごしましょう。

生活リズムをととのえるには

朝の光を浴びる

朝の光を感じると覚醒を促す脳内物質のセロトニンが分泌され、日中に活動しやすくなります。

早起きして、朝の光を浴びると、体内時計がリセットされます。

「朝は目が覚めて夜は眠くなる」リズムがととのい、体の調子がよくなります。

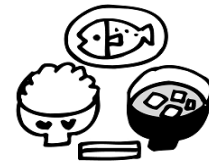


朝ごはんを食べる

起きたときはエネルギーが不足した状態です。朝ごはんを食べると、エネルギーが補給され、体温が上がり、血流もよくなり、元気に1日を始められます。

起床から外出までの時間が1時間未満の人の約3割が朝食を「ほとんど食べない」そうです。(令和元年農林水産省実施アンケート調査より)

少し早起きして、朝ごはんをしっかり食べましょう。



9月の献立表

柳沢中学校

令和2年度

日	牛乳	献立名	1群・2群 たんぱく質・無機質 主に体の組織を作る	5群・6群 炭水化物・脂質 主にエネルギーになる	3群・4群 ビタミン 主に体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
23 水	○	玄米ご飯		米,玄米		850kcal 29.9g
		鶏肉とひよこ豆のカレー	鶏肉	ひよこまめ,油,小麦粉,三温糖	玉ねぎ,にんにく,しょうが,トマト ピーマン	
		ポテトサラダ	ポークハム	じゃがいも,ノンエッグマヨネーズ	にんじん,きゅうり,ホールコーン	
24 木	○	パンパン		パンパン		804kcal 31.8g
		ポークビーンズ	大豆,豚肉,ベーコン	じゃがいも,油,小麦粉	玉ねぎ,にんじん,セロリ	
		カントリーサラダ		三温糖,油	きゅうり,キャベツ,だいこん コーン,レモン	
		一口おはぎ 安倍川風	きな粉(大豆)	だまこもち		
25 金	○	麦ご飯		米,麦		630kcal 24.0g
		さんまの筒煮	さんま,糸昆布	三温糖	しょうが,玉ねぎ	
		いなか汁 (みそ味)	生揚げ,みそ	じゃがいも,こんにゃく,油	だいこん,にんじん,ごぼう,ねぎ,こまつな	
28 月	○	ガーリックライス	ベーコン	米,バター	にんにく,パセリ	824kcal 29.2g
		鶏肉入り ラタトゥイユ	鶏肉	オリーブ油,油,三温糖	玉ねぎ,なす,トマト,セロリ ズッキーニ,ピーマン,にんじん,エリンギ	
		じゃがいもの 焼き天ぷら		じゃがいも,小麦粉,油		
29 火	○	海鮮焼きそば	豚肉,いか,えび	中華めん(卵無麺),油,ごま油	たけのこ,にんじん,玉ねぎ,キャベツ もやし,きくらげ	741kcal 30.3g
		中華卵スープ	たまご	こんにゃく,寒天,でんぷん	ねぎ,こまつな	
		メロン			メロン	
30 水	○	マーボーナス 豆腐丼	豆腐,豚肉,みそ	米,油,,三温糖,でんぷん,ごま油	なす,ねぎ,たけのこ,玉ねぎ,にら,しょうが にんにく,干椎茸,きくらげ,にんじん	775kcal 28.8g
		華風きゅうり		三温糖,ごま油	きゅうり,にんじん	

※材料の都合により、献立が変わる場合があります。

9/1(火)~9/18(金)の献立表は裏面をご覧ください。