

A コース	B コース	献立名	エネルギー kcal	蛋白質 g	赤（血や肉や骨になるもの）		緑（体の調子を整えるもの）		黄（熱や力になるもの）					
					1群	2群	3群	4群	5群	6群				
10/1 (火)	2 (水)	コッペパン マーメイドジャム 牛乳 スパゲティナポリタン 豆サラダ 巨峰	858	32.4	豚肉 大豆	牛乳 脱脂粉乳	人参 ピーマン トマト	玉ねぎ マッシュルーム 枝豆 キャベツ レモン 巨峰	小麦粉 砂糖 マーメイドジャム スパゲティ	ショートニング 米サラダ油				
2 (水)	3 (木)	麦ごはん 納豆 牛乳 野菜コロッケ 五目きんぴら 辛味豆腐汁	894	34.7	納豆 豚肉 さつま揚げ 味噌 豆腐	牛乳 くきわかめ	人参 にら	ごぼう しいたけ 大根 白菜	精白米 精麦 野菜コロッケ こんにゃく 砂糖	米白絞油 米サラダ油 ごま油				
3 (木)	4 (金)	食パン スライスチーズ 牛乳 ハンバーグデミソースかけ コーンサラダ コンソメスープ	819	36.6	ハンバーグ 鶏肉	牛乳 脱脂粉乳 チーズ	人参 ほうれん草 トマト	玉ねぎ しめじ マッシュルーム とうもろこし キャベツ	小麦粉 砂糖 じゃがいも	ショートニング フレンチドレッシング デミグラスソース				
4 (金)	7 (月)	肉井 牛乳 もやしのナムル トック入りキムチスープ かぼちゃドーナツ	863	32.1	豚肉 味噌 鶏肉 豆腐	牛乳	人参 小松菜 にら さやいんげん	玉ねぎ にんにく 生姜 もやし 白菜キムチ漬 大根	精白米 精麦 砂糖 こんにゃく トック かぼちゃドーナツ	米サラダ油 ごま油 ごま がらスープ				
7 (月)	8 (火)	◆◆◆小原田中立案献立①◆◆◆ チキンカレーライス 牛乳 県産卵の目玉焼き 海藻サラダ 冷凍パイ	881	32.2	鶏肉 目玉焼き	牛乳 くきわかめ わかめ 白とさか 赤とさか 昆布	人参	玉ねぎ にんにく 生姜 りんご 大根 パイナップル	精白米 精麦 じゃがいも	カレールウ 米サラダ油 柚子かつおドレッシング				
8 (火)	9 (水)	黒糖パン クリームチーズ 牛乳 豆とかぼちゃのグラタン キャベツのツナ和え 白菜と豆腐のスープ	800	33.3	ツナ水煮 鶏肉 豆腐	牛乳 脱脂粉乳 クリームチーズ 豆とかぼちゃのグラタン	人参	キャベツ レモン 白菜 玉ねぎ	小麦粉 砂糖 黒糖	ショートニング イタリアンドレッシング がらスープ				
9 (水)	10 (木)	○●○目の愛護デー&お月見(十三夜)○●○ まいたけごはん 牛乳 いかと野菜のごま味噌和え お月見だんご汁 ブルーベリーゼリー	831	32.5	鶏肉 油揚げ いか 味噌	牛乳	人参 小松菜	ごぼう まいたけ しいたけ 長ねぎ	精白米 精麦 砂糖 白玉だんご さといも こんにゃく ブルーベリーゼリー	米サラダ油 ごま				
10 (木)	11 (金)	◆◆◆小原田中立案献立②◆◆◆ 醤油とんこつラーメン 牛乳 野菜餃子 わかめの中華和え ベビーチーズ	830	35.9	焼き豚	牛乳 わかめ チーズ	チンゲン菜 人参 にら	もやし きくらげ 長ねぎ 生姜 にんにく 野菜餃子 キャベツ	小麦粉 砂糖	がらスープ 醤油ラーメンスープ ごま油 ラー油				
11 (金)	15 (火)	麦ごはん 牛乳 焼きさんま かまぼこと野菜のごま和え 油麩の味噌汁	833	36.6	さんま かまぼこ 鶏肉 豆腐 味噌	牛乳	ほうれん草 人参	もやし 大根 しめじ	精白米 精麦 油麩 砂糖	ごま				
15 (火)	16 (水)	麦ごはん 牛乳 鮭メンチカツ 切干大根の含め煮 生揚げの味噌汁	861	30.1	鮭メンチカツ 鶏肉 油揚げ 生揚げ 味噌	牛乳 わかめ	さやいんげん 人参	切干大根 長ねぎ	精白米 精麦 砂糖 さといも	米白絞油 米サラダ油				
16 (水)	17 (木)	麦ごはん 牛乳 さばのごま衣焼き 小松菜の辛子和え さつまいも汁	849	31.8	さばごま衣焼き 鶏肉 豆腐 味噌	牛乳	小松菜 人参	もやし 長ねぎ	精白米 精麦 さつまいも こんにゃく					
17 (木)	18 (金)	コッペパン いちごジャム 牛乳 かぼちゃチーズコロッケ 大豆とチキンのマヨ和え 洋風かきたまスープ 柿	883	31.8	大豆 チキン水煮 ベーコン 鶏卵	牛乳 脱脂粉乳	鮭やチキンコロッケ チンゲン菜 人参 パセリ	玉ねぎ 柿	小麦粉 砂糖 いちごジャム じゃがいも でん粉	ショートニング 米白絞油 マヨネーズ				
18 (金)	21 (月)	麦ごはん 牛乳 鶏の照り焼き 白菜のおかか和え 豆腐とえのきの味噌汁 ヨーグルト	825	32.7	鶏の照り焼き 味噌おかか 豆腐 味噌	牛乳 ヨーグルト	葉大根 人参 小松菜	白菜 えのき茸	精白米 精麦 油麩					
21 (月)	23 (水)	麦ごはん 牛乳 エビと卵のチリソース パンサンサー ワンタンスープ	842	33.9	えび 炒り卵 豚肉	牛乳	トマト 人参 チンゲン菜	生姜 にんにく 長ねぎ もやし 玉ねぎ きくらげ	精白米 精麦 砂糖 でん粉 春雨 ワンタン	ごま油 米サラダ油 がらスープ				
23 (水)	24 (木)	◆◆◆小原田中立案献立③◆◆◆ わかめごはん 牛乳 ミルメークコーヒー 鶏唐揚げのレモン醤油かけ ほうれん草のツナ和え 豚汁	853	38.9	鶏肉 ツナ水煮 豚肉 豆腐 味噌	牛乳 わかめごはんの素	ほうれん草 人参	レモン 白菜 大根 ごぼう 長ねぎ	精白米 精麦 ミルメークコーヒー でん粉 砂糖 さといも こんにゃく	米白絞油 和風ドレッシング				
24 (木)	25 (金)	○●○ハロウィン献立○●○ 小型2個取りバターロール 牛乳 ポークウィンナー ゆで野菜サラダ パンパキンポタージュ みかんゼリー	841	30.5	鶏卵 ポークウィンナー	牛乳 脱脂粉乳 生クリーム	人参 ブロッコリー かぼちゃ パセリ	キャベツ 玉ねぎ	小麦粉 砂糖 ポタージュの素 みかんゼリー	ショートニング マーガリン 細かくドレッシングバック バター				
25 (金)	28 (月)	麦ごはん 牛乳 鮭のおろしソースかけ 小松菜のアーモンド和え 南蛮汁	846	38.4	鮭 鶏肉 生揚げ 味噌	牛乳	小松菜 人参	大根 もやし 長ねぎ	精白米 精麦 こんにゃく 砂糖	アーモンド ごま油				
28 (月)	29 (火)	麦ごはん ひじきの佃煮 牛乳 秋野菜の煮物 厚焼き玉子 ほうれん草の磯香サラダ りんご	884	29.7	鶏肉 さつま揚げ 厚焼き玉子	牛乳 ひじきの佃煮 のり	人参 ほうれん草 さやいんげん	ごぼう れんこん しめじ りんご	精白米 精麦 こんにゃく 砂糖 さといも 春雨	米サラダ油 マヨネーズ				
29 (火)	30 (水)	米粉パン 黒みつ&きなこ 牛乳 カレー包みフライ わかめサラダ ミネストローネ	828	30.0	豚肉	牛乳 脱脂粉乳 わかめ	人参 トマト	キャベツ 玉ねぎ セロリ	小麦粉 米粉 砂糖 黒みつに カレー包み マカロニ じゃがいも	ショートニング 米白絞油 がらスープ 和風ドレッシング				
30 (水)	31 (木)	肉味噌うどん 牛乳 焼きいも 切干大根の梅肉和え	811	33.4	鶏肉 かまぼこ 油揚げ 味噌 かつお節	牛乳 昆布	人参 チンゲン菜	しいたけ ごぼう 長ねぎ 切干大根 梅肉	小麦粉 さつまいも 砂糖	米サラダ油 がらスープ				
31 (木)	10/1 (火)	麦ごはん たまごふりかけ 牛乳 野菜かまぼこバーベキューソースかけ 韓国風サラダ きのことすいとん汁	835	28.6	たまごふりかけ 野菜かまぼこ ハム 鶏肉 味噌	牛乳 のり	小松菜 人参	玉ねぎ にんにく りんご もやし しめじ まいたけ 長ねぎ	精白米 精麦 砂糖 すいとん こんにゃく	ナムルドレッシング				
1人1食当たりの栄養摂取量					848	33.2	脂 肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビ タ ミ ン		塩 分 g		
							23.5	445	3.9	398	0.93	0.78	38	3.7

※ 給食材料の都合により、献立内容を一部変更する場合がありますのでご了承をお願いします。

※ ABコースの献立は1日ずつずれておりますが、月ごとに同じ献立内容となっております。また、ABコースの献立は、同一調理場内にて調理しています。

※ すべての野菜は、加熱調理をしています。

体の成長と食事

中学生の時期は身長、体重、そして内臓器官などの発育が盛んになる時期です。特にスポーツをする人で「体をもっと大きくしたい」「背が高くなりたい」と思っている人は多いのではないのでしょうか。成長期の食事のポイントをまとめました。

食事のポイント!!

【成長には順番があります】

一般的に先に身長が伸び、その後に筋肉がついていきます。とくに中学生の時期は、個人個人の成長の差が大きくなりますが、まずは体づくりの材料となる栄養素を毎日の食事からしっかりとることを心がけましょう。

【運動と睡眠も大切】

運動は骨を刺激し、成長を促します。また、筋肉をつくるはたらきは昼に活動している時間より、夜の睡眠時間に高まることが知られています。よく体を動かし、ぐっすり眠ることも体の成長にはとても大切なことです。

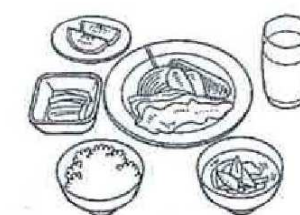
【牛乳を飲むと背が伸びる?】

牛乳を飲めば飲むほど背が伸びるものではありません。しかし、牛乳は骨の材料になる栄養素が豊富です。給食だけでなく、おやつやできれば運動の前にもとりたいた食品です。苦手な人はヨーグルトやチーズでも大丈夫です。

【近道は毎日の食事】

食べれば必ず背が伸び、体が大きくなる魔法の食べ物はありせん。むしろ毎日栄養バランスのとれた食事をするのが成長のためには1番の近道です。学校で学んだ献立の考え方や食品の知識もぜひ活用しましょう。

バランスの良い食事は?



主 食	ごはん、パン、めん類など
主 菜	肉、魚、卵、豆料理など
副 菜	野菜、いも、きのこ、海藻料理など
果 物	果物