



令和4年9月予定献立表



★9月の給食目標★

食後の
休養をとろう！

四街道市立旭中学校

日付	牛乳	主食	おかず	主な材料と働き						栄養基準量		産地情報			
				主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		エネルギー(kcal)	食塩相当量(g)	米	四街道市		
				1群 魚・肉・卵 豆・豆腐類	2群 牛乳・乳製品 小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 芋類 砂糖	6群 油脂	たんぱく質(g)	脂質(g)	牛乳	千葉県		
始業式															
1(木)				鶏肉 大豆 レンズ豆 白いんげん豆	牛乳 スキムミルク ヨーグルト	にんじん ピーマン	玉ねぎ セロリー コーン 福神漬 ナタデココ パプリカ みかん パイン アロエ	米 麦 小麦粉	サラダ油 マーガリン	844	2.8	鶏肉	若手県 千葉県		
2(金)	カレーライス (ゆめがかり)	ひき肉と野菜カレー 福神漬 ヨーグルトサラダ								24.7	21.5	豚肉 ハム	千葉県 静岡県		
5(月)	麦ご飯	豆腐ハンバーグ 青菜とツナのマヨネーズ和え 根菜のごま汁								84.7	2.5	鶏肉	千葉県		
6(火)	麦ご飯	にらまん もやしのナムル マーボーなす豆腐 梨								35.7	29.5	鶏肉	千葉県		
7(水)	オムライス (チキンライス)	オムライス用玉子焼き(ケチャップ) ブロッコリーのカラフルサラダ ウインナーポトフ								86.8	2.9	鶏肉	千葉県		
8(木)	冷やし中華 (中華めん&具) (冷やし中華たれ)	揚げ餃子 切干大根のスタミナサラダ ヨーグルト								30.3	31.3	鶏肉	千葉県		
9(金)	里芋ご飯	手作り月見メンチカツ(ソース) おかか和え 秋のけんちん汁 月見団子								806	2.9	鶏肉	千葉県		
12(月)	麦ご飯	さわらのレモンソースかけ ごま和え スタミナみそ汁 カフェオレゼリー								33.6	28.8	鶏肉	千葉県		
13(火)	ハヤシライス (ハセリライス)	ひじきのマリネ ハヤシシチュー マスカットゼリー								835	4.7	鶏肉	千葉県		
14(水)	皿うどん (ちやめん)	ままかりのみそマヨネーズフライ ハンサンスー 皿うどんの具 ピーチミルクかん								32.2	32.2	鶏肉	千葉県		
15(木)	定期テスト(テスト後、下校になります。給食はありません。)										860	3.1	鶏肉	千葉県	
16(金)	チャーハン	レバーとじゃが芋のごまがらめ トックスープ 冷凍みかん								33.5	25.3	鶏肉	千葉県		
19(日)	敬老の日										821	2.4	鶏肉	千葉県	
20(月)	鶏飯 (麦ご飯)	あじの揚げ玉フライ 鶏飯の具入りスープ つぼ漬け みかん&オレンジゼリー								30.5	25.6	鶏肉	千葉県		
21(水)	豚キムチ丼 (麦ご飯)	豚キムチ丼の具 わかめサラダ 中華風コンソースープ 巨峰								842	2.9	鶏肉	千葉県		
22(木)	コロッケ バーガー (横割丸パン)	手作りコロッケ(ソース) キャベツソテー ポークビーンズシチュー								26.3	23.4	鶏肉	千葉県		
23(金)	秋分の日										832	3.7	鶏肉	千葉県	
26(月)	麦ご飯	酢豚 ごまドレッシングサラダ 杏仁風ゼリー								33.4	37.1	鶏肉	千葉県		
27(火)	根菜 ピラフ	スパニッシュオムレツ お豆のミネストローネ ひとくちりんごゼリー								877	3.9	鶏肉	千葉県		
28(水)	麦ご飯	手持ちししゃものねぎソースかけ 即席漬け カレー肉じゃが オレンジ								32.1	24.2	鶏肉	千葉県		
29(木)	ピザドッグ	かぶのサラダ コーンポタージュスープ アセロラミルク								816	3.4	鶏肉	千葉県		
30(金)	さんま ご飯	のりマヨネーズ和え みそ煮込み団子汁								34.0	21.1	鶏肉	千葉県		

*材料・その他の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。



夏休みも終わり、学校生活が始まりました。9月に入っても、まだまだ暑い日が続きます。夏の暑さで、どんなに元気そうに見えても、体のどこかに疲れが残っているものです。夜は早めに休み、ぐっすり寝て疲労回復に努めましょう。そして朝はゆとりをもって起きて、バランスのとれた朝ご飯をしっかりと食べることが大切です。「早寝・早起き・朝ご飯」を心がけ、生活リズムを整えて、元気に学校生活をスタートさせましょう！



朝ご飯をしっかりと食べよう！