令和5年9月予定献立表

食欲の秋

★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：主に体の組織をつくる 1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海藻	主に体の調子を整える 3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	主にエネルギーになる 5群 穀類 芋類 砂糖	6群 油脂	栄養基準量 エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	食塩相当量(g) 脂質(g)
1(金)		始業式									
4(月)	牛乳	麦ご飯	ひき肉と豆のカレー 福神漬け あわせるフルーツゼリー	鶏肉 大豆 ひよこ豆 レンズ豆 白いんげん豆	牛乳 スキムミルク	にんじん ピーマン	玉ねぎ セロリー 福神漬 ナタデココ にんにく 生姜 アロエ パイン レモン みかん	米 麦 小麦粉 マスカットゼリー	サラダ油 マーガリン	842 23.8	2.7 18.8
5(火)	牛乳	鶏飯 (ご飯・刻みのり)	あじみそ揚げ玉フライ 切干大根のごま和え 鶏飯の具入りスープ つぼ漬け ぶどうゼリー	鶏肉 卵 あじ ツナ みそ	牛乳 のり	にんじん 江戸菜 小松菜 葉ねぎ	干し椎茸 生姜 切干大根 つぼ漬 レモン	米 小麦粉 砂糖 ぶどうゼリー	大豆油 ごま	855 37.0	3.8 23.0
6(水)	牛乳	ビビンバ (麦ご飯)	豚肉炒め 野菜のナムル 水餃子スープ オレンジミルクゼリー	豚肉 卵 鶏肉 大豆	牛乳 わかめ スキムミルク	にんじん 江戸菜 チンゲンサイ	もやし にんにく 干し椎茸 たけのこ 切干大根 ねぎ みかん キャベツ オレンジ	米 麦 小麦粉 砂糖	サラダ油 ごま油 ごま 生クリーム	834 31.7	3.2 26.4
7(木)	牛乳	ガーリックフランス	ブロッコリーサラダ チキンビーンズシチュー アップルコンポート	鶏肉 大豆 ハム 白いんげん豆 レンズ豆	牛乳 スキムミルク	にんじん ブロッコリー ピーマン トマト パセリ	コーン 玉ねぎ にんにく 生姜 りんご	パン じゃが芋 砂糖	サラダ油 マーガリン	817 32.5	3.1 32.0
8(金)	牛乳	さんまご飯	のりマヨネーズ和え 炒め野菜のみそ汁 ← みそ汁：クラスに1個 型抜きにんじん入り 巨峰	さんま 豚肉 生揚げ 大豆 みそ	牛乳 のり	にんじん 江戸菜 にら	れんこん キャベツ 玉ねぎ ねぎ にんにく 生姜 巨峰	米 麦 でん粉 砂糖	大豆油 ごま油 マヨネーズ ごま	879 28.3	3.2 33.3
11(月)	牛乳	麦ご飯	いかのチリソースかけ 切干大根のスタミナサラダ 手作り肉団子スープ ちばにんじんゼリー	いか 豚肉 鶏肉 大豆	牛乳	にんじん チンゲンサイ	きゅうり 切干大根 キャベツ ねぎ にんにく 生姜 みかん	米 麦 マロニー でん粉 砂糖 にんじんゼリー	大豆油 サラダ油 ごま油 ごま	841 33.9	3.1 25.4
12(火)	牛乳	わかめご飯	白身魚(シイラ)のレモンソースかけ 磯香和え スタミナみそ汁 ヨーグルト	シイラ 豚肉 豆腐 大豆 みそ	牛乳 わかめ のり ヨーグルト	にんじん 江戸菜 にら	えのき茸 大根 玉ねぎ ねぎ にんにく 生姜 レモン	米 でん粉 砂糖	大豆油 ごま油 ごま	792 30.1	3.3 22.8
13(水)	牛乳	チキンライス	青菜のカラフルサラダ ウインナーポトフ カフェオレゼリー	鶏肉 ツナ 豚肉 ウインナー 白いんげん豆	牛乳 スキムミルク チーズ	にんじん 小松菜 バジル ピーマン さやいんげん	玉ねぎ しめじ 大根 グリンピース キャベツ コーン マッシュルーム	米 麦 じゃが芋 砂糖	サラダ油 マーガリン 生クリーム	784 30.5	2.5 26.4
14(木)	牛乳	冷やしうどん (うどん)	鶏肉のねぎソースかけ 枝豆の塩ゆで 冷やしうどんの具(つゆ) アセロラミルク	鶏肉 豚肉 油揚げ 大豆 豆乳	牛乳 わかめ	にんじん 江戸菜	キャベツ ねぎ 枝豆 にんにく 生姜 きゅうり	うどん でん粉 砂糖 アセロラゼリー	大豆油 ごま油 ごま	775 33.9	3.7 32.2
15(金)	牛乳	麦ご飯	ポークしゅうまい 中華風ひじきサラダ マーボーなす豆腐 梨	豚肉 鶏肉 豆腐 大豆 みそ	牛乳 ひじき	にんじん	大根 きゅうり たけのこ 玉ねぎ なす にんにく 生姜 干し椎茸 ねぎ 梨	米 麦 でん粉 小麦粉 砂糖	サラダ油 ごま油	840 28.0	2.9 28.7
18(月)		敬老の日									
19(火)	牛乳	ご飯	全国おいしいもの巡り～岐阜県～ 赤魚(アラスカメヌケ)のマヨネーズ焼き 鶏(けい)ちゃん 芋団子汁 冷凍みかん	アラスカメヌケ 鶏肉 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 チーズ	にんじん パセリ	玉ねぎ コーン キャベツ 大根 ねぎ にんにく 干し椎茸 みかん	米 じゃが芋 小麦粉	サラダ油 ごま油 マヨネーズ 生クリーム	875 38.2	2.9 28.3
20(水)	牛乳	麦ご飯	酢豚 ごまドレッシングサラダ 杏仁風ゼリー	豚肉 ハム 大豆 うずら卵	牛乳 スキムミルク	にんじん 江戸菜 ピーマン	キャベツ 玉ねぎ たけのこ 干し椎茸 にんにく 生姜 みかん パイン	米 麦 でん粉 砂糖	大豆油 サラダ油 ごま 生クリーム	881 31.8	2.6 29.0
21(木)	牛乳 ミルメークコーヒー	ハンバーガー (横割丸パン)	ハンバーグトマトソースかけ いろどりサラダ 米粉のさつま芋シチュー	豚肉 牛肉 鶏肉 豆腐 大豆 ハム ベーコン 白いんげん豆	牛乳 スキムミルク	にんじん トマト さやいんげん バジル	玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン	パン 砂糖 さつま芋 小麦粉 米粉 ミルメーク	サラダ油 生クリーム マーガリン	870 34.4	3.5 31.8
22(金)	牛乳	ご飯	さばの中華ソースかけ もやしのナムル 韓国風肉じゃが りんごゼリー	さば 豚肉 みそ	牛乳	にんじん 江戸菜 さやいんげん	もやし にんにく 玉ねぎ ねぎ 干し椎茸	米 じゃが芋 砂糖 りんごゼリー	ごま油 ごま	895 29.7	2.5 28.4
25(月)	牛乳	キムチチャーハン	レバーと里芋の甘辛和え トッポギスープ ひとくちピーチゼリー	豚肉 豚レバー 鶏肉 卵	牛乳 わかめ	にんじん 江戸菜 にら チンゲンサイ	ねぎ キムチ 玉ねぎ 干し椎茸 生姜 ねぎ	米 麦 砂糖 里芋 でん粉 トッポギ ピーチゼリー	大豆油 ごま油	839 32.6	3.6 22.8
26(火)	牛乳	ご飯	子持ちししゃもの南蛮漬け ごま和え 豆乳入り豚汁 オレンジ	豚肉 油揚げ 豆腐 大豆 みそ 豆乳	牛乳 子持ちししゃも	にんじん 江戸菜	もやし ねぎ キャベツ 大根 オレンジ	米 砂糖 じゃが芋 小麦粉 でん粉	大豆油 サラダ油 ごま	806 34.6	2.8 26.0
27(水)	牛乳	ウインナーピラフ	スパニッシュオムレツ 花野菜サラダ お豆のミネストローネ	ウインナー 鶏肉 ハム ベーコン ひよこ豆 レンズ豆 白いんげん豆 卵	牛乳 スキムミルク チーズ	にんじん ピーマン 江戸菜 パセリ ブロッコリー トマト さやいんげん	玉ねぎ コーン カリフラワー セロリー にんにく	米 麦 じゃが芋 マカロニ 砂糖	サラダ油 マーガリン 生クリーム	868 35.6	4.0 31.4
28(木)	牛乳	皿うどん (ちゃーめん)	春巻き バンサンスー 皿うどんの具 みかんミルクかん	豚肉 なると うずら卵 いか えび	牛乳 スキムミルク ひじき	にんじん チンゲンサイ	干し椎茸 きくらげ 玉ねぎ もやし ねぎ きゅうり たけのこ キャベツ みかん	ちゃーめん マロニー 小麦粉 春雨 でん粉 砂糖	大豆油 サラダ油 ごま油 ごま 生クリーム	844 31.9	4.0 37.3
29(金)	牛乳	里芋ご飯	十五夜献立 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 月見大福	豚肉 鶏肉 卵 大豆 豆腐 豆乳 うずら卵 かつお節	牛乳 スキムミルク	にんじん 江戸菜	玉ねぎ もやし 大根 干し椎茸 ねぎ しめじ えのき茸	米 米粉 里芋 さつま芋 小麦粉	大豆油 ごま油 ごま	870 34.4	2.8 26.1

＊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。

産地情報

米	**四街道市**
牛乳	千葉県
米粉	佐倉市
畜肉類	
鶏肉	岩手県
豚肉	青森県 千葉県
牛肉	オーストラリア
ウインナー	静岡県
ハム	静岡県
ベーコン	静岡県
魚介・海藻類	
あじ	タイ ベトナム
アラスカメヌケ	アメリカ
いか	ペルー
子持ちししゃも	カナダ アイスランド
さば	アイスランド
さんま	韓国
シイラ	九州
のり	千葉
ひじき	九州
青果類	
赤ピーマン	韓国
江戸菜	八街市
黄ピーマン	韓国
キャベツ	群馬県 千葉県 愛知県
きゅうり	千葉県 福島県 岩手県
小松菜	千葉県
さつま芋	千葉県
里芋	八街市
じゃが芋	**四街道市**
しょうが	高知県
セロリー	長野県
大根	北海道 青森県
玉ねぎ	北海道
チンゲンサイ	茨城県 千葉県
なす	千葉県
にら	千葉県 茨城県
にんじん	北海道
ねぎ	**四街道市**
葉ねぎ	千葉県
ピーマン	千葉県 茨城県
もやし	栃木県
れんこん	佐倉市
えのき茸	長野 埼玉
きくらげ	**四街道市**
しめじ	長野 新潟
オレンジ	オーストラリア アメリカ
巨峰	長野
梨	千葉県
りんご	長野

市場での食材調達が納入当日のため、上記の産地は最新の出荷状況および過去の取引実績を考慮した予定される産地となります。また、出荷制限や出荷禁止となった食材が市場に出回ることはありません。

学校給食摂取基準（12～14歳の場合）

エネルギー	830kcal	
たんぱく質	給食による摂取エネルギー全体の13～20%	
脂質	給食による摂取エネルギー全体の20～30%	
食塩相当量	2.5g未満	

1か月の平均

エネルギー	842kcal	
たんぱく質	32.2g	15.3%
脂質	27.9g	29.8%
食塩相当量	3.2g	

朝ご飯を食べよう

夏休みが終わり、学校生活が始まりました。夏休み気分から抜け出せない人はいませんか？9月は、夏の疲れが出てくるところです。夜は早めに寝るように心がけて早起きをし、バランスのよい朝ごはんをしっかり食べて、生活のリズムを取り戻しましょう。

また、旭中学校で7月に実施した「朝ご飯アンケート」では、「毎日必ず食べる」と答えた人は、全校の74.8%でした。全国平均（全国学力・学習状況調査の朝ご飯アンケート結果）が78.8%であったので、全国平均よりも低い割合でした。朝ご飯を食べることにより、からだ全体が活性化され、集中力や記憶力が高まり、学力アップにつながります。また、1日を元気にスタートさせるためにも大切な役割を果たしています。毎日、しっかり食べて、登校するようにしましょう。