

# 9月献立表



令和3年度

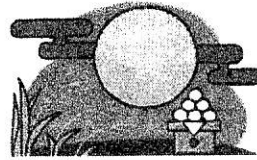
太田市立城東中学校

| 日  | 曜 | 飲み物 | 献立名                  |                                       | 体の組織を作る食品群          |                       | 体の調子を整える食品群        |                              | エネルギーとなる食品群             |                | エネルギー (kcal)<br>たんぱく質 (g)<br>脂質 (g) |
|----|---|-----|----------------------|---------------------------------------|---------------------|-----------------------|--------------------|------------------------------|-------------------------|----------------|-------------------------------------|
|    |   |     | 主食                   | おかず                                   | 1群<br>魚・肉・卵<br>豆製品  | 2群<br>牛乳・乳製品<br>小魚・海藻 | 3群<br>緑黄色野菜        | 4群<br>その他の野菜<br>きのこ・果物       | 5群<br>米・パン・めん<br>いも類・砂糖 | 6群<br>油脂<br>糧実 |                                     |
| 1  | 水 |     | 始業式 (給食なし)           |                                       |                     |                       |                    |                              |                         |                |                                     |
| 2  | 木 | 牛乳  | 分散登校<br>わかめごはん       | 洋風おでん<br>ごぼうサラダ                       | 鶏肉<br>ウィンナー<br>うずら卵 | 牛乳<br>こぶ              | にんじん               | 大根<br>きゅうり<br>ごぼう            | ごはん<br>じゃがいも            | ごま             | 737<br>26.5<br>23.3                 |
| 3  | 金 | 牛乳  | 分散登校<br>メロンパン        | カレーうどん<br>コーンサラダ                      | 豚肉                  | 牛乳                    | にんじん               | 玉ねぎ 長ねぎ<br>キャベツ コーン<br>きゅうり  | メロンパン<br>うどん            | ドレッシング         | 844<br>25.5<br>30.5                 |
| 6  | 月 | 牛乳  | 分散登校<br>ごはん          | ブルコギ<br>春雨スープ                         | 豚肉<br>うずら卵          | 牛乳                    | にんじん<br>にら         | キャベツ 長ねぎ<br>玉ねぎ<br>しめじ       | ごはん<br>三温糖              | 米油             | 688<br>30.7<br>20.6                 |
| 7  | 火 | 牛乳  | 分散登校<br>パエリア風<br>ごはん | チーズオムレツ<br>コンソメスープ                    | 鶏肉<br>卵             | 牛乳                    | にんじん<br>ピーマン       | 玉ねぎ キャベツ                     | ごはん<br>じゃがいも            | 米油<br>バター      | 682<br>30.1<br>21.6                 |
| 8  | 水 | 牛乳  | 分散登校<br>ごはん          | メンチカツ・小袋ソース<br>上州きんぴら<br>とうふとわかめのみそ汁  | 豚肉<br>とうふ           | 牛乳<br>わかめ             | にんじん               | 大根 長ねぎ<br>ごぼう                | ごはん<br>三温糖              | 米油             | 798<br>27.4<br>25.5                 |
| 9  | 木 | 牛乳  | 分散登校<br>ごはん          | さばのみそ煮<br>つぼ漬けあえ<br>けんちん汁             | さば<br>とうふ           | 牛乳                    | にんじん               | 大根 ごぼう<br>長ねぎ キャベツ<br>きゅうり   | ごはん<br>じゃがいも            | 米油             | 736<br>28.8<br>25.7                 |
| 10 | 金 | 牛乳  | 黒パン                  | なすとトマトのスパゲティ<br>ツナサラダ                 | 豚ひき肉<br>ツナ          | 牛乳                    | にんじん               | (なす) 玉ねぎ<br>キャベツ コーン<br>きゅうり | 黒パン<br>スパゲティ            | 米油<br>マヨネーズ    | 802<br>29.3<br>24.9                 |
| 13 | 月 | 牛乳  | ごはん                  | じゃがいもの南蛮煮<br>春雨サラダ                    | 豚ひき肉<br>生揚げ         | 牛乳                    | にんじん<br>ピーマン       | 玉ねぎ きゅうり<br>キャベツ             | ごはん<br>じゃがいも<br>はるさめ    | 米油             | 745<br>25.9<br>21.6                 |
| 14 | 火 | 牛乳  | ごはん                  | あじフライ・小袋ソース<br>キャベツソテー<br>じゃがいものみそ汁   | あじ<br>ウィンナー         | 牛乳                    | にんじん<br>小松菜        | キャベツ コーン<br>玉ねぎ              | ごはん<br>じゃがいも            | 米油             | 824<br>30.9<br>32.0                 |
| 15 | 水 | 牛乳  | コッペパン<br>背割          | やきそば<br>ポテトサラダ                        | 豚肉                  | 牛乳                    | にんじん<br>にら         | キャベツ<br>きゅうり                 | コッペパン<br>じゃがいも<br>やきそば  | 米油             | 707<br>27.1<br>22.6                 |
| 16 | 木 | 牛乳  | ごはん                  | 酢豚<br>ワンタンスープ                         | 豚肉<br>なると           | 牛乳                    | にんじん<br>ピーマン<br>にら | 玉ねぎ キャベツ<br>長ねぎ              | ごはん<br>ワンタン             | 米油<br>ごま油      | 684<br>31.3<br>14.7                 |
| 17 | 金 | 牛乳  | ロールパン<br>チョコクリーム     | すいとん<br>(太田市産の米粉、モロヘイヤ入り)<br>チーズサラダ   | 豚肉<br>かまぼこ          | 牛乳<br>チーズ             | にんじん               | 大根 長ねぎ<br>きゅうり<br>キャベツ       | ロールパン<br>すいとん           | ドレッシング         | 814<br>30.1<br>32.5                 |
| 20 | 月 |     | 敬老の日                 |                                       |                     |                       |                    |                              |                         |                |                                     |
| 21 | 火 | 牛乳  | ごはん                  | さんまかば焼き<br>塩昆布漬け 野菜たっぷりみそ汁<br>十五夜デザート | さんま                 | 牛乳<br>こぶ              | にんじん               | 大根 長ねぎ<br>玉ねぎ キャベツ<br>きゅうり   | ごはん<br>じゃがいも<br>三温糖     | 米油             | 766<br>27.0<br>26.6                 |
| 22 | 水 | 牛乳  | ココアパン                | 塩ラーメン<br>シューマイ (3個)                   | 豚肉                  | 牛乳                    | にんじん               | キャベツ<br>長ねぎ                  | ココアパン<br>ラーメン           | ごま油            | 726<br>29.0<br>22.7                 |
| 23 | 木 |     | 秋分の日                 |                                       |                     |                       |                    |                              |                         |                |                                     |
| 24 | 金 | 牛乳  | ミルクパン                | 豚肉の赤ワイン煮<br>ミートボールスープ                 | 豚肉                  | 牛乳                    | にんじん<br>小松菜        | キャベツ しめじ<br>玉ねぎ              | ミルクパン<br>三温糖            |                | 758<br>35.0<br>26.4                 |
| 27 | 月 | 牛乳  | ごはん                  | マーボー豆腐<br>厚焼たまご                       | 豚ひき肉<br>とうふ<br>卵    | 牛乳                    | にんじん               | 玉ねぎ 長ねぎ<br>にら                | ごはん                     | 米油<br>ごま油      | 745<br>31.4<br>24.0                 |
| 28 | 火 | 牛乳  | ごはん                  | しょうが焼き<br>田舎汁                         | 豚肉<br>生揚げ           | 牛乳                    | にんじん<br>小松菜        | ごぼう 大根<br>玉ねぎ                | ごはん                     | 米油             | 700<br>32.4<br>19.8                 |
| 29 | 水 | 牛乳  | 食パン                  | ミネストローネ<br>ジャーマンポテト<br>スライスチーズ        | 鶏肉<br>ベーコン          | 牛乳<br>チーズ             | にんじん<br>トマト        | 玉ねぎ キャベツ<br>セロリ              | 食パン<br>マカロニ             | 米油<br>バター      | 695<br>30.2<br>23.3                 |
| 30 | 木 | 牛乳  | ごはん                  | ポークカレー<br>海藻サラダ                       | 豚肉                  | 牛乳<br>海藻              | にんじん               | 玉ねぎ キャベツ<br>きゅうり             | ごはん<br>じゃがいも            | 米油<br>ドレッシング   | 788<br>21.8<br>28.6                 |

☆城東中では地場産の野菜を使っています。地場産の野菜には○をつけてあります。※野菜類は全て加熱してあります。  
※都合により献立および食材等を変更する場合があります。

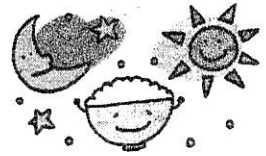
◎給食費口座振替日は、11月1日(月)です。前日までに入金をお願いします。

# 9月 給食だより



太田市立城東中学校

夏休みも終わり、学校生活が再開します。毎日元気にすごすには、早起き、早寝をして、3食をしっかり食べて、生活リズムをととのえることが大切です。夏休み明けの今、生活習慣を見直して、規則正しい生活リズムを心がけましょう。

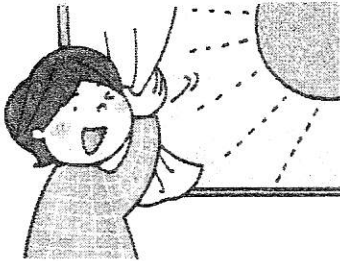


## 生活リズムをととのえる 早起き・早寝・朝ごはん

子どもたちの健やかな成長のためには、規則正しい生活習慣が必要です。この生活習慣が乱れると、学習意欲や体力、気力の低下などにつながると指摘されています。

早起き、早寝、そして朝ごはんの習慣をしっかりと身につけましょう。

### 早起き



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。

### 早寝



睡眠は、疲れを取ったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとりましょう。

### 朝ごはん



夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中、元気に活動するために、朝食をとりましょう。

### 朝ごはんを食べてから登校しよう



### 朝の光にはパワーがある! 朝の光を浴びよう

人が持つ体内時計と1日24時間の周期にはずれがあります。これを調節するには朝の光を浴びることが大切です。

体内時計を正常に機能させるためにも、まずは、早起きをしてカーテンを開けて、朝の光を浴びるようにしましょう。



### 寝ないと太るって本当!?

睡眠時間が短いと肥満になりやすいという研究結果があります。スマートフォンやゲームに夢中、勉強が忙しいなどで夜遅くまで起きていると、朝寝坊をして朝食が食べられず、生活リズムがぐずれます。早起き早寝を心がけて、肥満を招く不規則な生活習慣を見直しましょう。



スマホやゲームは、ほどほどに。睡眠時間をしっかりと確保しましょう!

