

令和5年 9月分学校給食献立予定表

三木町立三木中学校

日	曜	献立名	食品名					エネルギー	
			主に血や肉になるもの		主に体の調子を整えるもの		主に熱や力のもとになるもの	kcal	
			主にたんぱく質	主に無機質	主にカロテン	主にビタミンC	主に炭水化物	主に脂質	
			【1群】	【2群】	【3群】	【4群】	【5群】	【6群】	
魚・肉・卵 大豆・大豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	淡色野菜・果物・きのこ	穀類・いも類・砂糖	油脂類 種実類	たんぱく質 g 脂質 g 食塩 相当量 g			
1	金	牛乳		牛乳				847	
		セルフハンバーガー	鶏肉,豚肉,おから	チーズ	にんじん,トマト	キャベツ,にんにく,しょうが	コッペパン, 砂糖,でんぷん		32.7
		コーンチャウダー	ベーコン	牛乳	にんじん,パセリ	とうもろこし,とうもろこし,たまねぎ	じゃがいも,でんぷん	バター	29.9
		ぶどうゼリー					ぶどうゼリー		3.5
4	月	牛乳		牛乳				770	
		なす入りキーマカレー	豚肉,牛肉		にんじん,ピーマン	にんにく,しょうが,たまねぎ,なす	米,強化米,麦, 小麦粉,希少糖	油	27.6
		トマトときゅうりのサラダ		ちりめん	トマト	きゅうり,キャベツ,とうもろこし	希少糖	ごま,ごま油	18.8
みかんジュース				みかん果汁			1.9		
5	火	牛乳		牛乳				721	
		麦ごはん					米,強化米,麦		27.9
		肉じゃが	豚肉		にんじん,葉ねぎ	たまねぎ	じゃがいも,こんにやく,砂糖	油	13.8
		ちりめん和え		ちりめん,わかめ	にんじん	キャベツ,きゅうり	希少糖		1.9
あさりの佃煮	あさり			しょうが	砂糖				
6	水	牛乳		牛乳				701	
		鶏ごぼうピラフ	鶏肉		にんじん	ごぼう,エリンギ,枝豆	米,麦	バター	26.4
		肉団子と野菜のスーフ煮	鶏肉,豚肉		にんじん,チンゲンサイ	ミニとうがん,たまねぎ,きくらげ,しょうが	はるさめ,パン粉,でんぷん	油	15.5
フルーツポンチ				みかん,もも,パインアップル	カクテルゼリー		2.2		
7	木	牛乳		牛乳				773	
		他人丼	牛肉,豚肉,かまぼこ,卵		にんじん,葉ねぎ	たまねぎ,しいたけ	米,強化米,麦,でんぷん	油	32.7
		釜揚げいりこのてんぷら		いりこ			米粉	油	23.2
		きゅうりの酢の物		わかめ,ちりめん	にんじん	きゅうり,みょうが	希少糖	ごま	2.2
8	金	牛乳		牛乳				730	
		コッペパン					コッペパン		30.4
		魚のエスカベッシュ	メルルーサ		赤ピーマン,にんじん	たまねぎ	米粉,希少糖	油	27.4
		三木町産きゅうりとツナのサラダ	まくら			とうもろこし,きゅうり,キャベツ,しょうが	希少糖	油	2.8
コンソメスープ	ベーコン		パセリ	たまねぎ,キャベツ,セロリ	じゃがいも	油			
11	月	牛乳		牛乳				804	
		ごはん					米,強化米		30.0
		さばのみそ煮	さば,みそ				砂糖,米粉		24.3
		五目きんぴら	豚肉	茎わかめ	にんじん,さやいんげん	ごぼう	こんにやく,砂糖	ごま油,ごま	2.3
		なす入りそうめん汁	油揚げ,みそ		葉ねぎ	たまねぎ,なす	そうめん		
しょうゆ豆				しょうゆ豆					
12	火	牛乳		牛乳				753	
		麦ごはん					米,強化米,麦		30.2
		なす入り麻婆豆腐	豚肉,豆腐,みそ		にんじん,葉ねぎ	たまねぎ,なす,干しいたけ,しょうが, にんにく	希少糖,でんぷん	ごま油	20.8
春雨サラダ	ローズハム			キャベツ,きゅうり	はるさめ,希少糖	ごま油	2.3		
13	水	牛乳		牛乳				719	
		コッペパン					コッペパン		30.4
		チリコンカン	豚肉,いんげん豆		にんじん,パセリ,トマト	たまねぎ,にんにく	じゃがいも,希少糖	油	21.1
海藻サラダ		わかめ,こんぶ, のり,茎わかめ		キャベツ,きゅうり,とうもろこし,しょうが	希少糖	ごま油,ごま	2.7		
梨				梨					
14	木	牛乳		牛乳				729	
		麦ごはん					米,強化米,麦		25.2
		厚揚げの甘酢煮	豚肉,厚揚げ		にんじん,ピーマン	たまねぎ,たけのこ,しいたけ	希少糖,でんぷん	油	17.9
		小松菜のごま和え			小松菜,にんじん	キャベツ	希少糖	ごま,ごま油	1.5
ぶどう				ぶどう					
15	金	牛乳		牛乳				807	
		米粉パン					米粉パン		38.9
		鶏とレバーのバーベキューソースかけ	鶏肉,鶏レバー			たまねぎ,しょうが,にんにく	米粉,希少糖, でんぷん,砂糖	油,ごま	27.5
		ゆで野菜			にんじん	キャベツ,きゅうり			2.7
ミネストローネ	ウインナー,いんげん豆		にんじん,トマト,パセリ	たまねぎ,セロリ	マカロニ				
19	火	牛乳		牛乳				745	
		麦ごはん					米,強化米,麦		23.9
		さんまのかぼす煮	さんま			かぼす,レモン	砂糖,でんぷん		20.7
		春雨の酢の物	卵		にんじん	きゅうり,もやし	はるさめ,希少糖	ごま油	2.1
かぼちゃのみそ汁	油揚げ,みそ		かぼちゃ,葉ねぎ	たまねぎ,えのきたけ					
20	水	牛乳		牛乳				736	
		ガパオライス	豚肉,大豆		にんじん,ピーマン, 赤ピーマン	にんにく,たまねぎ	米,強化米,麦,希少糖	油	29.4
		ビーフンスーフ	ローズハム		にんじん,チンゲンサイ	きくらげ,たまねぎ,もやし,たけのこ	ビーフン		17.3
パイナップル				パインアップル			1.9		
21	木	牛乳		牛乳				751	
		蕨ごはん			しそ	枝豆	米		36.2
		高野豆腐の卵とじ	高野豆腐,鶏肉,卵		にんじん,さやいんげん	たまねぎ,しいたけ	砂糖		20.8
		アーモンド和え			小松菜	もやし,とうもろこし	希少糖	アーモンド,油	2.5
小煮干しのから炒り		かえり							

日	曜	献立名	食品名						エネルギー kcal
			主に血や肉になるもの		主に体の調子を整えるもの		主に熱や力のもとになるもの		
			主にたんぱく質	主に無機質	主にカロテン	主にビタミンC	主に炭水化物	主に脂質	
			【1群】	【2群】	【3群】	【4群】	【5群】	【6群】	
魚・肉・卵 大豆・大豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	淡色野菜・果物・きのこ	穀類・いも類・砂糖	油脂類 種実類		たんぱく質 g 脂質 g 食塩 相当量 g		
22	金	牛乳		牛乳				785	
		小型コッペパン					コッペパン	36.3	
		なすのスパゲティミートソース	牛肉,豚肉	チーズ	にんじん,ピーマン	なす,たまねぎ,しめじ,にんにく	スパゲティ	油	24.7
		ビーンズサラダ	大豆,いんげん豆,金時豆,まぐろ		にんじん	キャベツ,きゅうり,レモン	希少糖	油	2.3
25	月	ヨーグルト		ヨーグルト					
		牛乳		牛乳					715
		豚キムチどんぶり	豚肉		にんじん,葉ねぎ	しょうが,キャベツ,たまねぎ,はくさいキムチ	米,強化米,麦,希少糖	ごま油	27.5
		小松菜ともやしナムル	卵	ひじき	小松菜,にんじん	だいずもやし,しょうが	希少糖	ごま油,ごま	17.9
26	火	冷凍みかん				みかん		1.8	
		牛乳		牛乳					855
		ごはん					米,強化米		27.4
		さんまのかば焼き風	さんま				希少糖,でんぷん	油	27.8
29	金	切り干し大根の香りしそ		ちりめん	にんじん	切り干しだいこん,きゅうり,すだち	希少糖	ごま	2.0
		里芋と豆腐のみそ汁	油揚げ,豆腐,みそ		にんじん,葉ねぎ	だいこん	さといも		
		月見だんご					月見だんご		
		牛乳		牛乳					737
29	金	全粒粉パン					全粒粉パン	33.7	
		肉団子のトマトソース煮	鶏肉,豚肉,いんげん豆		トマト,パセリ	たまねぎ,キャベツ,しめじ,しょうが	希少糖,でんぷん,パン粉	油	24.5
		ひじきサラダ	まぐろ	ひじき	にんじん	きゅうり,とうもろこし,しょうが	希少糖	油	3.2
		キャンディチーズ		チーズ					
ブルーベリージャム					ブルーベリージャム				

アレルギー特定原材料7品目と、これら7品目を含む加工品を太字にしています。
 食物アレルギーがある場合は、毎日献立表をご確認ください。
 さらに詳しい情報が必要な方は、学校へお申し出ください。

<アレルギー特定7品目>
 卵・乳・小麦・えび・かに・そば・落花生

食育だより 9月



自分にぴったりの食事内容を考えてよう！～弁当づくりでバランスのよい1食分が分かる～

いよいよ2学期が始まります。夏休みの前後で、体の大きさや運動の頻度に変化の出ている人もいます。食事の量や摂りたい栄養素の量は、体の大きさや運動習慣等によって変わります。一人ひとりに合った食事内容（量、栄養バランス）について考えられるように、弁当づくりを取り上げてみました。弁当をつくらせたり、いつもの食事を弁当箱につめたりすることで自分に合った食事の量やバランスを体感してみましょう。1年生は、9月8日（金）の弁当づくりに向け、しっかりポイントをおさえましょう。

1 自分にあったお弁当箱の大きさを選び

1食に必要なエネルギー量（kcal）と同じ数値の弁当箱の容量（ml）を選ぶと、下の3つのルールにそって弁当の中身をつめることで、必要なエネルギーや各栄養素が摂りやすくなります。弁当箱の大きさは、右の表を参考にしましょう。

参考：弁当箱の大きさの目安（中学生の場合）

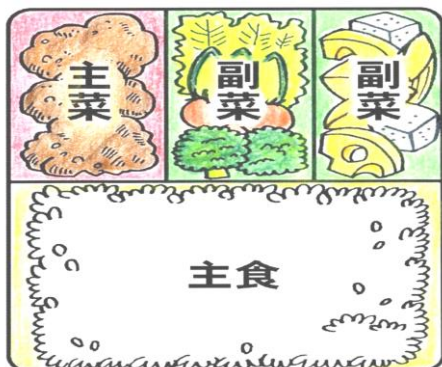
身長（身長を四捨五入）		130cm	140cm	150cm	160cm	170cm
弁当箱の大きさ (ml)	運動習慣がない	600	700	800	900	
	運動習慣がある	660	770	880	990	

※弁当箱に水を入れて計量カップで量ると容量（ml）が分かります。

2 ルール①～③にそって中身をつめる

ルール① 料理が動かないよう、すき間なく、きっちりとつめる。

ルール② 「主食3：主菜1：副菜2」の面積の割合で料理を組み合わせるとつめる。



主菜 1/6

副菜1 1/6

副菜2 1/6

主食 1/2

主菜：肉、魚、卵、大豆・大豆製品を使ったメインのおかず。良質のたんぱく質をとり、脂質は控えめにする。

副菜：主に野菜、海藻を使ったおかずや果物。ビタミン、ミネラル、食物繊維を十分にとりましょう。

主食：ごはんやパン、麺類など。穀類で炭水化物からのエネルギーをとりましょう。

- 油脂を使った料理（揚げ物、炒め物、オールドレッシングのサラダ）を1～2品までに
- 塩分の高い料理（漬け物、佃煮、練り製品）を1品までに

ルール③ 同じ料理法のおかずが重ならないようにつめる。