

# 令和6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	たんぱく質	
			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	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 種類	食塩 相当量 g			
2	月	牛乳		牛乳				734	
		なす入りキーマカレー	豚肉,牛肉		にんじん,ピーマン	たまねぎ,なす,しょうが,にんにく	米,強化米,麦, 小麦粉,希少糖	油	27.2
		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	ごま,ごま油	18.4	
		ぶどうゼリー				ぶどうゼリー		2.0	
3	火	牛乳		牛乳				729	
		豚キムチどんぶり	豚肉		にんじん,葉ねぎ	キャベツ,たまねぎ,はくさいキムチ,しょうが	米,強化米,麦,希少糖	ごま油	27.7
		小松菜ともやしのナムル	卵	ひじき	小松菜,にんじん	大豆もやし,しょうが	希少糖	ごま油,ごま	18.1
		みかんジュース				みかん,果汁			1.9
4	水	牛乳		牛乳				730	
		麦ごはん				米,強化米,麦		27.7	
		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	18.6
		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	1.7
5	木	牛乳		牛乳				706	
		鶏ごぼうピラフ	鶏肉		にんじん	ごぼう,エリンギ,枝豆	米,麦	油,バター	27.8
		肉団子と野菜のスーフ煮	鶏肉,豚肉,うずら卵		にんじん,チンゲンサイ	たまねぎ,きくらげ	はるさめ,でんぷん	油	19.0
		フルーツボンチ		寒天		みかん,もも,パイナップル	希少糖		2.3
6	金	牛乳		牛乳				737	
		コッペパン				コッペパン		30.5	
		魚のエスカパッシュ	メルルーサ		赤ピーマン,にんじん	たまねぎ	米粉,希少糖	油	27.2
		三木町産きゅうりとツナのサラダ	まぐろ			とうもろこし,きゅうり,キャベツ,しょうが	希少糖	油	2.8
9	月	牛乳		牛乳				750	
		麦ごはん				米,強化米,麦		30.3	
		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	ロースマム			キャベツ,きゅうり	はるさめ,希少糖	ごま油	2.3
10	火	牛乳		牛乳				729	
		他人丼	豚肉,牛肉,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	32.5
		小煮干しのてんぷら		煮干し,青のり			小麦粉	油	19.8
		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	2.4
11	水	牛乳		牛乳				723	
		コッペパン				コッペパン		31.5	
		チリコンカン	豚肉,いんげん豆		にんじん,トマト,パセリ	たまねぎ,にんにく	じゃがいも,希少糖	油	21.7
		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
12	木	牛乳		牛乳				804	
		ごはん				米,強化米		30.4	
		さばの塩焼き	さば						28.8
		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	1.9
13	金	牛乳		牛乳				777	
		米粉パン				米粉パン		35.4	
		肉団子のトマトソース煮	鶏肉,豚肉,いんげん豆		トマト,にんじん,パセリ	たまねぎ,キャベツ,しめじ	希少糖,でんぷん	油	24.7
		ひじきとチーズの鉄骨サラダ	まぐろ	ひじき,チーズ	にんじん	キャベツ	希少糖	油	3.2
17	火	牛乳		牛乳				856	
		ごはん				米,強化米		27.3	
		さんまのかば焼き風	さんま				希少糖,でんぷん	油	29.6
		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	1.9
18	水	牛乳		牛乳				732	
		麦ごはん				米,強化米,麦		28.2	
		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	17.2
		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
19	木	牛乳		牛乳				728	
		ガパオライス	豚肉,大豆		にんじん,ピーマン, 赤ピーマン	たまねぎ,にんにく	米,強化米,麦,希少糖	油	30.2
		ビーフンスーフ	ロースマム		にんじん,チンゲンサイ	たまねぎ,もやし,たけのこ,きくらげ	ビーフン	17.7	
					パイナップル		1.9		

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 塩相当量 g
20	金	牛乳	牛乳					799	
		小型コッペパン				コッペパン		37.9	
		なすのスパゲティミートソース	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	24.9
		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	2.4
		ヨーグルト	ヨーグルト						
26	木	牛乳	牛乳					750	
		菘ごはん			しそ	枝豆	米		36.1
		高野豆腐の卵とじ	高野豆腐、豚肉、卵		にんじん、さやいんげん	たまねぎ、しいたけ	砂糖		22.7
		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	2.4
		小煮干しのから炒り		かえり					
27	金	牛乳	牛乳					745	
		コッペパン				コッペパン		35.8	
		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	28.0
		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	油	
30	月	牛乳	牛乳					741	
		麦ごはん					米、強化米、麦		27.8
		さばのみそ煮	さば、みそ				砂糖、でんぷん		21.0
		切り干し大根の香り和え		ちりめん	にんじん	切り干し大根、きゅうり、すだち			2.1
		豆腐のすまし汁	豆腐	わかめ	葉ねぎ	たまねぎ、えのきたけ	希少糖		
		冷凍みかん				みかん			

アレルギー特定原材料8品目と、これら8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8品目>

卵・乳・小麦・えび・かに・そば・落花生・くるみ

# 食育だより 9月



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しましょう。また、残暑が厳しく、夏の疲れも出やすい時期です。十分な睡眠やバランスの良い食事を心がけ、元気に学校生活を過ごせるようにしましょう。

## 食事で鉄やカルシウムをしっかりとろう！

### 中学生は鉄やカルシウムがたくさん必要！

中学生の時期は、体の急激な発育によって、血液の量が増え、鉄の需要が高まります。1日当たり男子では10mg、女子では8.5~12mgの鉄が推奨量として示されています。また、カルシウムも骨量をしっかりと増やすため、1日当たり男子では1000mg、女子では800mgが推奨量として示されています。

### スポーツで貧血が起こることも！

激しい運動をすることで、汗をたくさんかいて鉄が失われたり、繰り返される衝撃で溶血したりして貧血になり、持久力の低下を招くことがあります。

鉄を多く含む食品

<b>ヘム鉄</b> (吸収されやすい鉄) 肉：レバー 牛肉(赤身)など 魚：かつお、ちりめんなど	<b>非ヘム鉄</b> (吸収されにくい鉄) あさり、大豆・大豆製品、 こまつな、切り干し大根など
---	--

非ヘム鉄の吸収をアップさせる組み合わせ +

動物性たんぱく質やビタミンCと一緒にとると、非ヘム鉄の吸収がよくなります。

一部引用：2020啓発パネル/香川県栄養教諭・学校栄養職員研究会

### いわしの香り揚げ



材料	【4人分】
生いわし(開き)	4枚
酒	少々
塩	少々
片栗粉	適宜
油	適量
	しょうゆ 小さじ1
	酢 小さじ1
	みりん 小さじ1
	砂糖 大さじ1
	ごま油 小さじ1/2
	おろししょうが 少々
	水 大さじ1
	いりごま 大さじ1

### 作り方

- 生いわし(開き)に、酒と塩をふり、10分程度おいて下味をつける。
- 鍋に調味料、おろししょうが、水を入れて火にかけ、沸いて全体が混ざったら火を止めて、いりごまを入れて、冷ます。
- ①のいわしに片栗粉をまぶし、身の方を下にして揚げ焼きにする。きつね色に焼き色がついたら、ひっくり返して皮の方を焼く。
- ③のいわしを皿にもりつけ、②のごまだれをかけてできあがり。

### もやしのナムル



おすすめ  
レシピ

材料	【4人分】
乾燥ひじき	大さじ1
小松菜	100g
大豆もやし	80g
にんじん	30g
ごま油	小さじ1
しょうゆ	小さじ1と1/2
砂糖	小さじ1
おろししょうが	少々
すりごま	小さじ2

### 作り方

- 乾燥ひじきは水で戻し、ゆでる。小松菜はゆでて、3cm程度に切る。大豆もやしは豆の部分がやわらかくなるまでゆでる。にんじんは細切りにしてゆでる。ゆでた材料はすべて冷ましておく。
- 調味料とおろししょうがを混ぜ合わせる。
- ①の材料を②であえ、最後にすりごまをふり、混ぜ合わせてできあがり！