



9月の予定献立表



生徒数配布
令和8年度
井野中学校

日 付	献 立 名	主 な 材 料						1人1日 [*] -(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
		血 や 肉 に な る		体 の 調 子 を 整 え る		力 や 熱 の も と に な る		
		1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群	
		肉・魚・卵 大豆・大豆製品	牛乳・小魚 乳製品 海藻類	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類 砂糖	油脂類・脂肪の 多い食品	
4 (金)	牛乳 ハヤシライス じゃがいものフレンチサラダ はちみつレモンゼリー	牛肉 豚肉 無添加ロースハム	牛乳	人参 ブロッコリー	玉ねぎ マッシュルーム にんにく しょうが きゅうり キャバツ りんごソース	米 じゃが芋 はちみつ	油	818 24.8 19.3 2.7
7日(月)は、給食費を含む諸経費の引き落とし日です。前日までに残高のご確認をお願いします。 【1年生10,110円、2年生7,610円、3年生11,110円(手数料110円込み)】								
7 (月)	牛乳 ご飯 しいらのバジル焼き れんこんサラダ 豚汁 アセロラゼリー	しいら ツナ 豚肉 油揚げ とうふ みそ	牛乳	人参 バジル	れんこん きゅうり ごぼう 大根 長ねぎ	米 じゃが芋 つきこんにゃく 三温糖	白すりごま ごま油	781 34.1 24 2.5
8 (火)	牛乳 マーボー豆腐丼 中華春雨サラダ 佐倉市の梨(豊水)	押し豆腐 豚ひき肉 ツナ みそ 八丁みそ	牛乳	にら 人参 こまつな 赤ピーマン	玉ねぎ 長ねぎ たけのこ しょうが にんにく 大豆もやし 干ししいたけ 梨	米 きび砂糖 春雨 でんぷん	油 ごま油 白いりごま	742 27.9 23 2.5
9 (水)	牛乳 秋刀魚ご飯 生揚げのうま煮 野菜のそぼろ炒め朝ベジ ヨーグルト	秋刀魚(さんま) 豚肉 厚揚げ	牛乳 ヨーグルト	人参 こまつな さやいんげん	たけのこ しょうが 干ししいたけ 玉ねぎ にんにく	米 麦 でんぷん 三温糖 きび砂糖	油 白いりごま ごま油	828 31.7 31.1 2.7
10 (木)	牛乳 ガーリックライス ふわふわナゲット チリコンカン 人参ゼリー	無添加ベーコン 豚ひき肉 大豆 とうふ 魚すり身	牛乳	人参 トマト パセリ	コーン にんにく マッシュルーム 玉ねぎ	米 麦 きび砂糖	油	840 30.3 33.9 2.1
11 (金)	牛乳 スパゲッティミートソース コールスローサラダ お麴ラスク	豚肉 牛肉 大豆 麴	牛乳 粉チーズ (バター)	人参 トマト	玉ねぎ セロリ にんにく キャバツ きゅうり コーン しめじ	スパゲッティ 三温糖 グラニュー糖	油 バター	782 34.1 30.9 2.1
14 (月)	牛乳 ご飯 鮭の南蛮漬け 納豆和え 炒り鶏	秋鮭 かつおぶし 鶏肉 ひきわり納豆	牛乳 刻みのり	ほうれん草 人参 さやいんげん	長ねぎ 切干大根 しょうが にんにく ごぼう たけのこ 干ししいたけ	米 里芋 玉こんにゃく きび砂糖	油 ごま油	744 35.9 17.6 2.2
15 (火)	牛乳 中華丼 水餃子入りキムチスープ パリッシュ	豚肉 あさり スープ餃子	牛乳 小魚	赤ピーマン にら 人参	玉ねぎ きくらげ キャバツ しょうが 白菜キムチ 大豆もやし 干ししいたけ	米 麦 餃子皮 でんぷん	ごま油	757 29.9 25.8 3
16 (水)	牛乳 ご飯 ささみのレモン揚げ ほうれん草の磯和え 焼き豆腐の煮物 みかんゼリー	ささみ 豚肉 焼き豆腐	牛乳 のり	ほうれん草 こまつな 人参 さやいんげん	えのきだけ 玉ねぎ 干ししいたけ みかんいしロップ漬け しょうが レモン	米 でんぷん 三温糖 しらたき	油	777 35.5 19.8 2.3
17 (木)	牛乳 ポークカレーライス レタスタまごスープ朝ベジ フルーツヨーグルトあえ	豚肉 無添加ベーコン 卵	牛乳 ヨーグルト クリームチーズ	人参 葉ねぎ	玉ねぎ レタス パイン みかん 黄桃 バナナ りんごソース	米	油 白いりごま	873 28 27.7 3.6
18 (金)	わかめご飯 牛乳 ホキのオイネーズ焼き 元気のでるサラダ 黒ごまきな粉団子	ホキ 豚肉 きなこ	牛乳 わかめ	人参 アスパラガス	キャバツ しょうが もやし 玉ねぎ きゅうり にんにく	米 麦 白玉もち 三温糖 黒砂糖	ごま油 黒すりごま ノンエッグマヨ	809 31.6 27.5 2.5
【9月定期集金再振り替え日】21日(月)は給食費を含む諸経費の再引落日です。残高不足にご注意ください。								
24 (木)	牛乳 ご飯 なっとう 豚すき煮 梅おかかサラダ たまごプリン	豚肉 麴 なっとう かつおぶし とうふ	牛乳 たまご	人参	長ねぎ しいたけ 白菜 キャバツ きゅうり 梅干し しらたき	米 きび砂糖	油	895 33 35 2
25 (金)	ご飯 牛乳 ラッキー人参ハンバーグ ぼてマカサラダ 豆腐と小松菜の味噌汁 お月見ゼリー	豚肉 無添加ハム とうふ 油揚げ みそ 豆乳	牛乳	人参 ほうれん草 かぼちゃ こまつな	玉ねぎ しょうが マッシュルーム	米 パン粉 じゃが芋 マカロニ	油 ノンエッグマヨ	827 30.2 27.3 2.8
28 (月)	ココアあげパン 牛乳 トマトクラムチャウダー イタリアンサラダ	鶏肉 あさり 無添加ハム きなこ	牛乳 チーズ	パセリ トマト 人参 ピーマン	玉ねぎ セロリ きゅうり キャバツ	コッパパン きび砂糖 オリーブ油 シェルマカロニ	油	763 28 28.3 3
29 (火)	牛乳 ご飯 鯖の銚子山十漬 人参サラダ いものこ汁	サバ ツナ 鶏肉 みそ	牛乳	人参 こまつな	きゅうり 玉ねぎ 大根 しめじ ごぼう 長ねぎ 干ししいたけ レモン	米 里芋 こんにゃく ミルメーク	油	818 30 31 2.3
30 (水)	からっにご飯 牛乳 味噌ドレッシングサラダ 沢煮椀 ととやき	鶏肉 豚肉 ツナ とうふ みそ	牛乳	人参 ほうれん草 葉ねぎ	キャバツ しょうが 大根 干ししいたけ	米 ととやき でんぷん 三温糖 じゃが芋	白いりごま 油	745 27.9 22.5 2.9
※材料等の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。				学校給食 摂取基準	エネルギー830kcal	たんぱく質27～41.5g	脂質18.4～27.7g	食塩相当量2.5g
※太字の献立は、1年生給食委員会による「小学校の思い出給食」です。				今月の平均	799kcal	30.8g	26.5g	2.5g

「生活リズム」乱れていませんか？

休み明けは、朝なかなか起きられなかったり、体がだるかったり、勉強に集中できなかったり、なんとなく元気がないことがありますか？ 休み中の夜ふかしや不規則な食事などによって、生活リズムが乱れたことが関係しているかもしれません。そろそろ夏の疲れも出てくる時期です。残暑に負けず、元気に過ごすために「早寝・早起き・朝ごはん」で生活リズムを整えましょう。



【今月の食べ物紹介】

秋のお彼岸に作られる「おはぎ」。秋に萩の花が咲くことからこう呼ばれているけれど、春には牡丹の花が咲くから、「ぼたもち」と呼ぶよ。お彼岸のお参りでご先祖さまにお供えしてから、おいしく食べて



朝の過ごし方を見直してみよう

①早起きする

家を出る1時間～1時間半前には起きて、支度を始めましょう。朝日を浴びることで、すっきり目が覚め、生活リズムが整いやすくなります。

②朝ごはんを必ず食べる

朝ごはんは、眠っていた体と頭（脳）を目覚めさせるスイッチの役割があります。食欲がわかない人は、果物やスープといった食べやすいものが取り入れ、少しず品数を増やして、栄養バランスをよくしていきましょう。

③トイレに行く

朝、トイレに行く習慣をつけると、便秘の予防につながり、1日をすっきりとスタートすることができます。

★主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスが整いやすくなります。

主食

(ごはん・パンなど)

主菜

(卵・肉・魚・大豆製品など)

副菜

(野菜・きのこ・海藻・いも類など)

果物

牛乳・乳製品

何かと忙しい朝は、簡単な調理で食べられるものがおすすめです。給食では、「朝ベジ♪」のレシピを紹介しています。

給食レシピで朝ベジ♪

レタススープ



火が通りやすい食材なので、忙しい朝でもさっと作ることができます♪



＜材料 4人分＞

- ベーコン 2枚 (千切り)
- レタス 1/4個 (短冊切り)
- にんじん 1/3本 (千切り)
- 水 3カップ
- 中華スープの素 小さじ1/2
- 料理酒 小さじ1
- A 塩 小さじ1/2～1
- こしょう 少々
- しょうゆ 小さじ1
- 卵 1個 (溶いておく)
- 白いりごま 小さじ1

＜作り方＞

- 鍋でベーコンとにんじんをいためる
- 分量の水を加え、温まったらAを加える
- 卵を細く流し入れる
- レタス、ごまを加え、味を調節する

- ★塩は最初から全部入れずに、最後に味を確認してから調節してください。
- ★レタスはさっと火を通してシャキシャキのままでも、しっかり火を通して、どちらでもおいしいです。

9月の行事&記念日 3択クイズ



お彼岸にお供えするおはぎは、日本の伝統的な食文化です。

講演会のお知らせ

食物アレルギーに関する講演会
「災害時の食べられないを防ぐ」(会場&オンライン同時開催)
日時:9月26日(土) 13時30分～15時
締切:9月12日(土)※申し込みが必要です。

講演会申込↓

<https://forms.gle/zaYPVpjnarai8mvM7>



*参加申込画面に
アクセス出来ない方は
ホームページ参照

ホームページ

<https://ameblo.jp/alleyoako/>



9/1 防災の日

Q. 災害に備えて、水は1人1日どのくらい必要？

① ペットボトル 1本(500ml)分
② ペットボトル 3本(1.5L)分
③ ペットボトル 6本(3L)分

9/4 くじらの日

Q. 昔の給食にくじら料理がよく出ていたのはなぜ？

① たくさん ② 外国からの ③ ほかの料理をとれて ④ 知らなかったから

9/9 重陽の節句

Q. この行事に、健康や長生きを願って料理などに使う花は？

① 桜 ② 菊 ③ バラ

9/15 ひじきの日

Q. ひじきに多くふくまれている、骨や歯を丈夫にする栄養素は？

① たんぱく質 ② カルシウム ③ ビタミンD

9/23 秋分の日

Q. この時期、ご先祖さまにお供えする「おはぎ」。その名前は何かしら？

① 土地の名前 ② 花の名前 ③ 人の名前

9～10月 十五夜 (旧暦8月15日)

Q. 月見団子は、何に感謝してお供えされている？

① 先生 ② お金 ③ 収穫

①=翌年 ②=翌年の10月 ③=翌年の11月 ④=翌年の12月 ⑤=翌年の1月 ⑥=翌年の2月 ⑦=翌年の3月 ⑧=翌年の4月 ⑨=翌年の5月 ⑩=翌年の6月 ⑪=翌年の7月 ⑫=翌年の8月 ⑬=翌年の9月 ⑭=翌年の10月 ⑮=翌年の11月 ⑯=翌年の12月 ⑰=翌年の1月 ⑱=翌年の2月 ⑲=翌年の3月 ⑳=翌年の4月 ㉑=翌年の5月 ㉒=翌年の6月 ㉓=翌年の7月 ㉔=翌年の8月 ㉕=翌年の9月 ㉖=翌年の10月 ㉗=翌年の11月 ㉘=翌年の12月 ㉙=翌年の1月 ㉚=翌年の2月 ㉛=翌年の3月 ㉜=翌年の4月 ㉝=翌年の5月 ㉞=翌年の6月 ㉟=翌年の7月 ㊱=翌年の8月 ㊲=翌年の9月 ㊳=翌年の10月 ㊴=翌年の11月 ㊵=翌年の12月 ㊶=翌年の1月 ㊷=翌年の2月 ㊸=翌年の3月 ㊹=翌年の4月 ㊺=翌年の5月 ㊻=翌年の6月 ㊼=翌年の7月 ㊽=翌年の8月 ㊾=翌年の9月 ㊿=翌年の10月

給食室より～

8月13日、14日の千葉豪雨による農林水産業への被害は、8月25日の県の発表によると、県内31市町村で、農地・農業用施設が約25億8,000万円、農作物等が約3億4,800万円、水産施設等が約8,200万円など、合計約30億円となっています。(被害調査は継続して行っており、今後変動する可能性があります。)
また、農作物では、水稲、にんじん、ねぎに大きな被害が確認されています。佐倉市でも、水稲、トマト、ねぎに冠水被害がありました。農家の方々の心痛は、どれほどものかと深く心配しています。
9月1日は防災の日です。全国各地で大規模な災害が頻発している昨今、災害時の食の問題は重要です。災害時であっても健康を損なわない食事とすることができるよう、佐倉市の給食室でもできることを考えているところです。災害時を想定し、なるべく食器を使わない提供の仕方や、給食室で保管している乾物などを使った献立、電気を使わずに炊飯する方法など、情報を集め検討しています。ご家庭でも、今一度、防災について話してみてもいいかもしれません。