9月の予定献立表

令和7年度
井野中学校

日付	献立名	主な材料 血や肉になる 1群 肉・魚・卵 大豆・大豆製品	血や肉になる 2群 牛乳・小魚 乳製品 海藻類	体の調子を整える 3群 緑黄色野菜	体の調子を整える 4群 その他の野菜・果物	力や熱のもとになる 5群 穀類・いも類 砂糖	力や熱のもとになる 6群 油脂類・脂肪の多い食品	エネルギー(kcal)	脂質(g)
								たんぱく質(g)	食塩相当量(g)
2（火）	ご飯　ドライカレー　牛乳 ABCスープ はちみつレモンゼリー	豚肉　牛肉 ベーコン 大豆	牛乳 （バター）	人参　ピーマン 小松菜	キャベツ　玉ねぎ にんにく　コーン	米 マカロニ ゼリー	油 バター	803 27.1	19.7 1.79
5（金）	チンジャオロースー丼 牛乳 れんこんとかぼちゃのグリルサラダ ととやき（チョコ）	牛肉　豚肉 鶏肉	牛乳 チーズ	かぼちゃ ピーマン バジル	たけのこ　にんにく しょうが　干し椎茸 れんこん	米 きび砂糖 ととやき	ごま油 油 オリーブ油	804 31.5	26.5 1.33
8（月）	ガーリックライス 牛乳 ハンバーグトマトソース 人参ｸﾞﾗｯｾ キャベツのカレースープ　豆乳プリン	豚肉 ベーコン レンズ豆	牛乳	パセリ　トマト 人参　小松菜	にんにく　コーン マッシュルーム 玉ねぎ　キャベツ	米　麦 三温糖	油	765 24.8	23.6 3.26
9（火）	ご飯 牛乳 鯖の辛味噌焼き キャロットサラダ いものこ汁	サバ 無添加ハム 鶏肉 味噌	牛乳	人参 大根葉 小松菜	長ねぎ　きゅうり　セロリ 玉ねぎ　ごぼう 大根　しめじ　しいたけ	米 三温糖 里芋	白いりごま 油	806 31	31.9 2.84
10（水）	中華丼 牛乳 豆腐サラダ 梨（佐倉市産豊水）	豚肉 なると とうふ ツナ	牛乳 わかめ	人参 ピーマン	玉ねぎ　きくらげ キャベツ　しょうが きゅうり　コーン 梨	米 でんぷん	油 ごま油	793 26.6	30.5 2.65
11（木）	はちみつレモントースト 牛乳 元気のでるサラダ ラタトゥイユ ベビーチーズ	豚肉 無添加ベーコン	牛乳 チーズ	かぼちゃ トマト 人参	キャベツ　きゅうり にんにく　なす ズッキーニ　レモン	食パン 三温糖 グラニュー糖	ごま油 マーガリン オリーブ油	769 28.4	33.6 2.67
12（金）	【郷土料理を知ろう　徳島県】 いりめし 牛乳　味噌すいとん汁 レバーとポテトのケチャップソース	豚レバー 豚肉　ちくわ 油揚げ 味噌	牛乳 ちりめんじゃこ	さやいんげん 人参 かぼちゃ 小松菜	干し椎茸　すだち 大根　ごぼう　しめじ しょうが	米　小麦粉 三温糖　でんぷん じゃが芋	油	771 29	22.3 3.28
16（火）	ご飯 牛乳 鶏肉のレモン焼き 小松菜とワカメのナムル　豆腐チゲ	鶏肉 豚肉 とうふ 味噌	牛乳 わかめ	小松菜　人参 にら	コーン　白菜キムチ 大根　玉ねぎ　しめじ レモン　しょうが	米 きび砂糖	ごま油 白いりごま	774 31.4	29.4 2.31
17（水）	ねぎ塩豚肉丼 牛乳 冬瓜の味噌汁 ひとくちマンゴーゼリー	豚肉 油揚げ 味噌	牛乳	人参　にら 小松菜	玉ねぎ　キャベツ にんにく　しょうが 冬瓜（とうがん）　長ねぎ きくらげ	米　麦 でんぷん じゃが芋	ごま油	763 24.6	26.6 2.66
18（木）	ご飯 牛乳 鮭のムニエル ひじきのﾏﾘﾈ 中華風コーンスープ アセロラゼリー	鮭 無添加ハム 無添加ベーコン とうふ	牛乳 干しひじき （バター）	人参 にら	きゅうり　コーン 大根	米 小麦粉 きび砂糖 でんぷん	オリーブ油 バター	744 32.3	20.4 2.72
19（金）	冷やし肉味噌うどん 牛乳 じゃが芋入りフレンチサラダ いちご蒸しパン	鶏肉 かまぼこ 無添加ハム 大豆　味噌	牛乳 （バター）	人参	もやし　きゅうり　玉ねぎ しょうが　にんにく キャベツ　いちご	うどん じゃが芋 はちみつ	油 バター	794 30.8	24.1 3.23
22（月）	麦ご飯 牛乳 もうか鮫の南蛮漬け 納豆和え のっぺいじる　果汁グミ	もうかざめ かつお節 油揚げ とうふ	牛乳	葉ねぎ ほうれん草 小松菜 人参	ごぼう　大根 干し椎茸 しょうが　にんにく たくあん	米　麦 三温糖 でんぷん 里芋	油 ごま油 白いりごま	755 34.4	19.3 2.68
24（水）	【津田梅子リスペクトメニュー】 ハヤシライス 牛乳 野菜たっぷりビーフン炒め ヨーグルト	豚肉	牛乳 ヨーグルト	人参 にら	玉ねぎ　マッシュルーム にんにく　しょうが 干し椎茸　キャベツ りんごソース	米 ビーフン じゃが芋 三温糖	油 ごま油	833 29.8	23.3 2.42
25（木）	ご飯 牛乳 すき焼き煮　カップ納豆 きゅうりと大根のピリ辛漬け アップルシャーベット	牛肉　豚肉 豚肉 焼き豆腐 納豆	牛乳	小松菜	長ねぎ　きゅうり　白菜 しいたけ　大根 りんご	米 きび砂糖	油 ごま油	753 28	26.2 1.98
26（金）	マーボーナス丼　牛乳　バンサンスー さつま芋と大豆のかりんとう揚げ	豚肉　豆みそ 無添加ハム 豚レバー　大豆 かまぼこ	牛乳	人参	なす　たけのこ　長ねぎ 干し椎茸　にんにく しょうが　きゅうり キャベツ	米　麦 でんぷん 砂糖　さつま芋 黒糖	油	796 26	23.6 2.35
29（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 無添加ベーコン あさり 無添加ハム	牛乳 チーズ	人参　パセリ ピーマン パセリ　トマト	玉ねぎ　セロリ きゅうり　キャベツ	コッペパン きび砂糖 三温糖 じゃが芋	油 オリーブ油	755 27.7	28.1 3.00
30（火）	ポークカレーライス 牛乳 わかめとキャベツのサラダ 梨（四街道産新興梨）	豚肉	牛乳 わかめ	人参	玉ねぎ　しょうが にんにく　キャベツ きゅうり　梨　りんごソース トマト	米　麦 じゃが芋	油 白いりごま	807 25.5	24.9 2.68

※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。

給食レシピで朝ベジ♪

きゅうりとちくわのおかか和え

夏野菜を食べよう♪

＜材料　4人分＞

きゅうり		2本
ちくわ		4本
かつお節		8g
A	しょうゆ	大さじ1
	みりん	大さじ1
	和風だしの素	小さじ1/4
	おろし生姜	小さじ1/2

＜作り方＞

①きゅうりはヘタを切り落として縦半分に切り、薄い斜め切りにする。ちくわは縦半分に切り、5mm幅の斜め切りにする。
②ボールに、Aの調味料を入れて、よく混ぜる。
③②のボールに、きゅうり、ちくわ、かつお節を入れて、よく混ぜる。
④冷蔵庫で冷やして、味を馴染ませる。

火を使わずに作れるため、暑い日にも作りやすいメニューです。

★せん切りにしたミョウガやしそ、ねり梅を入れると、さらにさっぱりと食べられます。
★めんつゆを使うと、味付けが簡単です。

ビタミンB1, B2の多い食品

	当月平均	所要栄養素基準	充足率
熱量	781	830	94%
たんぱく質	28.7	34.2	
脂質	25.5	23	
食塩相当量	2.57	2.5	102%

今月の地場産物

◆小竹地区　結び合い農園(丹上さん)　にんにく
◆ちばみらい農協　　米(佐倉市産)、米粉、小松菜、きくらげ、長ねぎ

朝食をしっかりと食べてから登校しましょう!

夏の疲れが残っていませんか？

9月になりましたが、まだまだ暑い日が続き、夏の疲れが残っているようすの子どもたちも見られます。夏の疲れを解消するには、疲労の回復や予防に欠かせないビタミンB_1やB_2を食事で補うようにします。そのほかにも、栄養バランスのよい食事をしっかりとり、元気を取り戻しましょう。

©少年写真新聞社2025

「もしも」のときの食を考えよう

◎「もしも」のときとは…

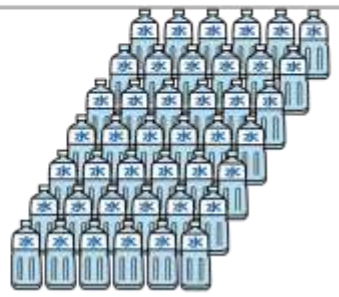
「もしも」のときというのは、地震や台風、大雨、大雪などの災害や、感染症の流行などが起こったときのことを指します。災害の大きさや種類によっても違いますが、建物が壊れたり道路が通れなくなったり、水道やガス、電気が止まると回復に時間がかかり、いつもの生活ができなくなってしまいます。その「もしも」のときに、皆さん自身が自分の命を守れるように、準備をすることが大切です。

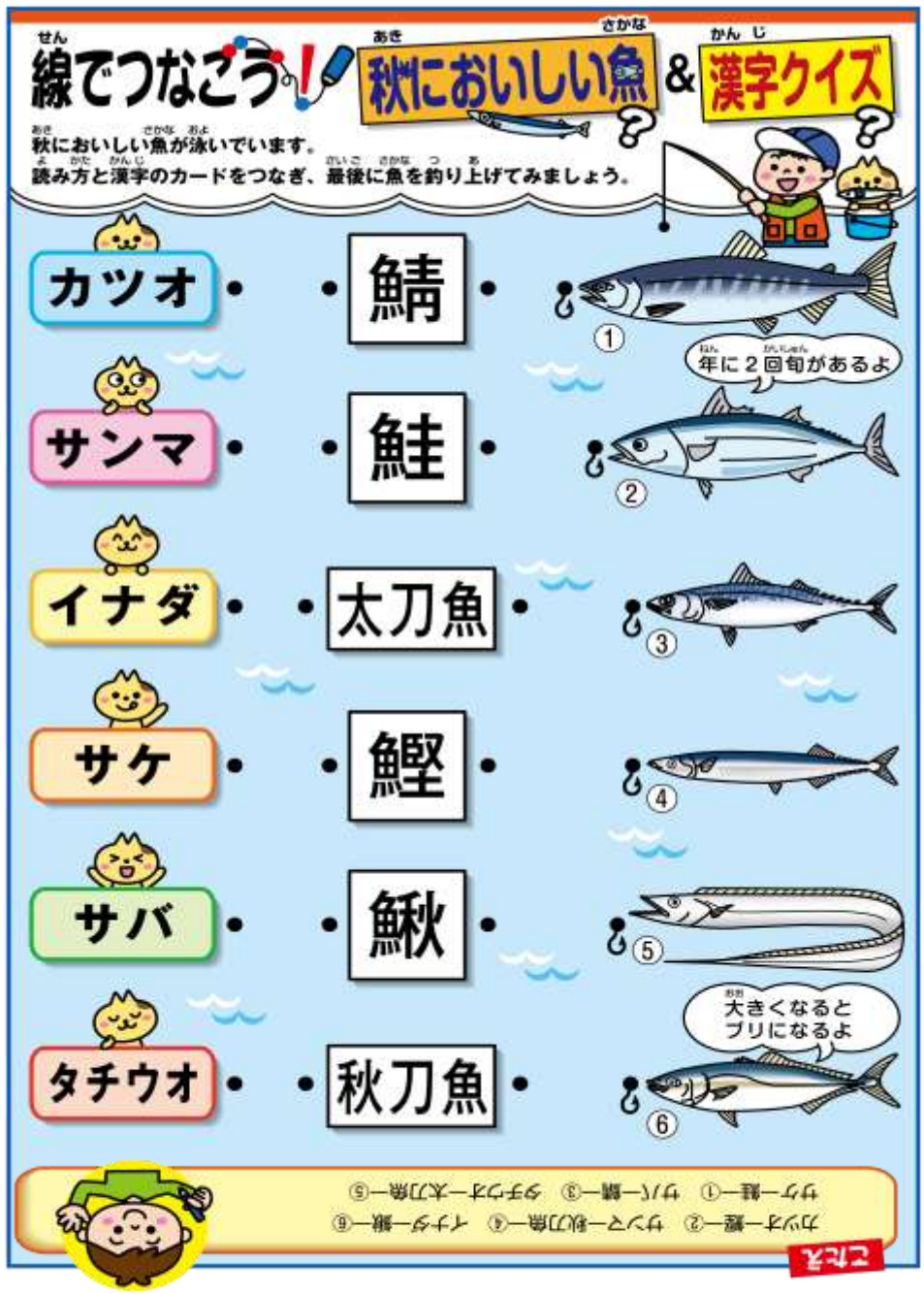
★「もしも」のときのために、どのような備えが必要なのか、考えてみましょう。
［　　］には、水・ガス・電気の３つの言葉のうちどれかが入ります。

［　　］が止まると、冷蔵庫や冷凍庫が使えなくなり、食料を保存することができなくなります。冷やさなくても保存できる食料を備えておきましょう。保存性の高い食品には、お米や乾めん、缶詰、レトルト食品、乾物などがあります。

［　　］や電気が止まると、お湯をわかしたり、調理をすることができなくなります。そこで、あると便利なのが、カセットコンロやカセットボンベなどの道具です。お湯をわかすことができれば、カップめんなど温かいものを食べることができます。

１番大切なのは、［　　］の備えです。
私たちの体は、［　　］を飲まないと生きていけません。
飲み［　　］は、1人1日3リットルくらい備えましょう。最低でも3日分、できれば7日分あると安心です。





［今月の食べ物紹介］

日本で最も出回っている「中長なす」で、「千両ナス」という品種。ツヤツヤで光沢のある濃い紫色の皮と、ヘタのトゲが鋭いもの、切り口がみずみずしい、水分をたくさん含んだものが新鮮さのポイント。

なすの名前

なすのおいしい季節です。
いろいろな料理で味わいましょう。

【給食室より～】

長かった夏休みが終わりましたが、皆さんは夏休みは家でどのように過ごしていましたか。なんだか調子がでないという人は、夜更かし朝寝坊をやめ、体のはたらきを調節するホルモン分泌を整えると良いでしょう。朝の光をしっかりと浴びて通常25時間の生体時計をリセットして、24時間にすることも効果的です。

わたしは実は夏休みは40回以上経験しているのですが（大人になっても夏休みがあるので！）毎年「あっ」と言う間に過ぎてしまいます。毎年「あれをしよう。これもしよう」と思っているのにやりたいことの半分もできずに終わることの方が多いです。大人だってそうなのですから、皆さんは1つでもやりたいことができれば十分かもしれません。

今年の夏休みは、学級用の配膳台のペンキ塗りと、キャスター調節と交換をしました。その他、給食室排水管の掃除、オーブンのカートリッジの交換、給水バルブの交換、害虫防除消毒など長期の休みにしかできない給食室の整備をし、９月の再開にむけて準備はできました。（カートリッジを届けてくれた業者さんが大谷ショウヘイさんだったのにはビックリしました。あの大谷選手の同性同名!）