



令和4年8,9月学校給食献立表(中)

彦根市学校給食センター

日	曜	献立名	使用するおもな材料 (6つの食品群によるグループ分けをしています)						エネルギー 蛋白質 脂質	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
8月	火	30	麦ごはん 牛乳 ポークカレー 大豆と小魚のかりかり揚げ 小松菜のサラダ	豚肉 大豆	牛乳 かえりちりめん	にんじん こまつな	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ とうもろこし	米 おお麦 じゃがいも 米粉 でんぷん さとう	油	787 kcal 25.8 g 23.2 %
	水	31	●カルシウムたっぷりの日● 食パン 牛乳 焼きハンバーグ れんこんのツナあえ 豆腐のコンソメスープ スライスチーズ	ハンバーグ ツナ ベーコン 豆腐	牛乳 チーズ	さやいんげん にんじん 葉ねぎ	れんこん たまねぎ えのきたけ	食パン さとう	イタリアンドレッシング	710 kcal 32.4 g 40.7 %
9月	木	1	わかめごはん 牛乳 鶏肉のてり焼き もやしとオクラのかつおあえ かきたま汁 フローズンアップル	鶏肉 かつお節 豆腐 たまご	わかめごはんの 素 牛乳	オクラ みつば	もやし たまねぎ ぶなしめじ りんご	米 でんぷん		721 kcal 30.7 g 24.5 %
	金	2	ごはん 牛乳 白身魚の甘酢あんかけ はるさめサラダ 肉だんごスープ	しいら 糸かまぼこ ミートボール	牛乳	にんじん 葉ねぎ	きゅうり きくらげ たまねぎ はくさい 干しいたけ	米 でんぷん さとう はるさめ	油 中華ドレッシング	864 kcal 34.1 g 23.3 %
	月	5	ごはん 牛乳 かつおとじゃがいもの揚げがらめ 豚肉となすのみそ炒め 豆腐のすまし汁	かつお 豚肉 みそ 豆腐	牛乳	青ピーマン みつば	しょうが なす とうもろこし えのきたけ たまねぎ	米 でんぷん じゃがいも さとう ふ	油	754 kcal 34.3 g 20.1 %
	火	6	焼き豚チャーハン 牛乳 しゅうまい もやしの中華あえ 冬瓜のスープ	焼き豚 しゅうまい 鶏肉 たまご	牛乳	にんじん 葉ねぎ	キャベツ もやし きゅうり とうがん きくらげ えだまめ	米 さとう でんぷん	ごま油 油	716 kcal 28.5 g 25.0 %
	水	7	ソフトめん 牛乳 きざみきつねうどん れんこんのてんぷら ほうれんそうのごまあえ	油揚げ 鶏肉 ちくわ	牛乳 わかめ	にんじん 葉ねぎ ほうれんそう	たまねぎ 干しいたけ れんこん はくさい	ソフトめん てんぷら粉	油 ごま	720 kcal 32.0 g 25.4 %
	木	8	ごはん 牛乳 こあゆのレモン風味 こんぶあえ 豚肉とじゃがいもの煮物	こあゆ 豚肉	牛乳 塩昆布	にんじん さやいんげん	にんにく レモン果汁 キャベツ きゅうり たまねぎ つきこんにゃく	米 でんぷん さとう じゃがいも	油	733 kcal 27.4 g 20.8 %
	金	9	●十五夜給食● 発芽玄米入りごはん 牛乳 スコッチエッグ ごぼうサラダ ミルクスープ お月見ゼリー	スコッチエッグ ツナ ウィンナー	牛乳	にんじん パセリ	ごぼう キャベツ たまねぎ ぶなしめじ	米 発芽玄米 さとう じゃがいも 米粉 お月見ゼリー	ごまドレッシング バター	810 kcal 26.9 g 26.7 %
	月	12	ごはん 牛乳 酢豚 チンゲンサイのサラダ ビーフンスープ	豚肉 鶏肉	牛乳	青ピーマン チンゲンサイ にんじん にら	しょうが たまねぎ キャベツ とうもろこし はくさい 干しいたけ	米 でんぷん さとう ビーフン	油 中華ドレッシング	727 kcal 25.7 g 23.9 %
	火	13	ひじきご飯 牛乳 あじの塩焼き 切り干し大根の煮もの けんちん汁 なし	あじ 油揚げ 鶏肉 豆腐	牛乳	にんじん 葉ねぎ	切干しいたけ 干しいたけ たまねぎ こんにゃく ごぼう なし	米 さとう さといも	油	717 kcal 36.5 g 20.0 %
	水	14	●食物せんいたっぷりの日● 味付けコッペパン 牛乳 サーモンフライ コールスローサラダ ポークビーンズ	サーモンフライ 豚肉 大豆	牛乳	にんじん さやいんげん トマト水煮	キャベツ とうもろこし たまねぎ マッシュルーム	味付けパン じゃがいも さとう	油	832 kcal 38.0 g 28.1 %
	木	15	●鉄分たっぷりの日● ごはん 牛乳 厚焼き卵 小松菜のかつおあえ 鶏肉と大根の煮もの	厚焼き卵 かつお節 鶏肉 生揚げ	牛乳	こまつな にんじん	もやし だいこん こんにゃく えだまめ	米 さとう じゃがいも		730 kcal 30.9 g 25.4 %



令和4年8,9月学校給食献立表(中)

彦根市学校給食センター

日	曜	献立名	使用するおもな材料 (6つの食品群によるグループ分けをしています)						エネルギー 蛋白質 脂質
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
16	金	麦ごはん 牛乳 豚丼 さつまいものサラダ きのこ汁	豚肉 ハム 豆腐	牛乳	葉ねぎ にんじん	しょうが たまねぎ しらたき きゅうり ぶなしめじ えのきたけ	米 おお麦 さとう でんぷん さつまいも	油 ノンエッグマヨ ネーズ	777 kcal 28.4 g 23.1 %
20	火	ごはん 牛乳 さばのみりん焼き 野菜いため わかめのみそ汁	さば 豚肉 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	にんじん	キャベツ エリンギ とうもろこし もやし たまねぎ	米	油	817 kcal 32.3 g 34.5 %
21	水	ナン 牛乳 キーマカレー マカロニサラダ たまごスープ ミルク	豚ひき肉 鶏ひき肉 豆腐 糸かまぼこ たまご	牛乳	青ピーマン にんじん さやえんどう	にんにく しょうが たまねぎ きゅうり	ナン さとう 米粉 マカロニ でんぷん ミルク	油 ノンエッグマヨ ネーズ	712 kcal 27.0 g 33.1 %
22	木	発芽玄米入りごはん 牛乳 いかの香草いため わかめサラダ かぼちゃのクリーム煮	いか 豚肉	牛乳 わかめ	パセリ かぼちゃ	たまねぎ キャベツ とうもろこし ぶなしめじ グリーンピース	米 発芽玄米 さとう じゃがいも 小麦粉	油 ごま油 バター	730 kcal 28.6 g 20.5 %
26	月	ごはん 牛乳 鶏肉の唐揚げ さやいんげんのごまあえ なめこ汁	鶏肉 豆腐 八丁みそ みそ	牛乳 わかめ	さやいんげん にんじん 葉ねぎ	しょうが たまねぎ なめこ	米 でんぷん さとう	油 ごま	818 kcal 32.1 g 29.8 %
27	火	キャロットピラフ 牛乳 ししやもフライ マセドアンサラダ 野菜スープ	ししやもフライ 鶏肉	牛乳	にんじん	きゅうり とうもろこし レタス キャベツ たまねぎ えのきたけ	米 じゃがいも マカロニ	油 ノンエッグマヨ ネーズ	753 kcal 22.7 g 29.4 %
28	水	中華麺 牛乳 ちゃんぽん 焼きぎょうざ 大根の中華あえ	豚肉 なると ぎょうざ	牛乳 わかめ	にんじん 葉ねぎ	キャベツ たまねぎ 干しいたけ だいこん	中華めん	油 ごま油 中華ドレッシング	780 kcal 26.1 g 24.7 %
29	木	麦ごはん 牛乳 そぼろ丼 野沢菜あえ えびしんじょうのすまし汁 はちみつレモンゼリー	鶏ひき肉 かつお節 えびしんじょう 豆腐	牛乳	にんじん さやいんげん のぎわな漬け みつば	しょうが 干しいたけ キャベツ もやし たまねぎ ぶなしめじ	米 おお麦 さとう はちみつレモンゼ リー	油	727 kcal 28.8 g 21.2 %
30	金	ごはん 牛乳 いわしのみりん干し 甘酢あえ かしわのじゅんじゅん	いわし 糸かまぼこ 鶏肉 焼き豆腐	牛乳 わかめ	にんじん 葉ねぎ	きゅうり キャベツ はくさい しらたき たまねぎ ごぼう	米 さとう 丁字麩	油	758 kcal 34.3 g 24.3 %

※学校行事・材料の都合により一部献立を変更することがあります。給食の実施日については、学校行事と照らし合わせてご確認ください。

夏休み明けの生活リズムを整えよう～体スイッチ～

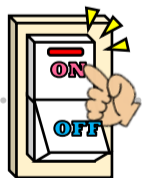


まずは早起き&朝ごはんを



みなさんは夏休み中に朝寝坊をしたり、朝ごはんをぬいたり、夜ふかしをする日が多かった人はいませんか？学校が始まり、しっかり勉強をして運動をするためには、食事、勉強、運動、睡眠などの日常生活を規則正しく行い、生活リズムを整えることが大切です。

朝寝坊をして1日のスタートが遅いと、朝ごはんを食べられず、生活リズムがくずれやすくなります。夏休み中に遅く起きがちだった人は、早く起きられるよう心がけましょう。



上手に水分補給をしながら生活しよう



まだまだ暑い日が続きます。室内にいるときも水分補給は必要ですが、外での活動や体育・部活のときには、事前や途中でこまめに水分補給することが大切です。汗をたくさんかく激しい運動をしたときは、スポーツドリンクなども上手に使って水分補給しましょう。

○今月の平均栄養価	エネルギー 760 kcal	たんぱく質 15.9 %	脂質 25.8 %	塩分相当量 2.4 g	カルシウム 355mg	鉄分 3.2 g
	ビタミンA 279mg	ビタミンB1 0.44mg	ビタミンB2 0.55 mg	ビタミンC 30mg	食物繊維 4.9g	
○文部科学省基準 (中学生の基準値)	エネルギー 830 kcal	たんぱく質 ~20 %	脂質 ~30 %	塩分相当量 2.5 g未滿	カルシウム 450m g	鉄分 4.5 m g
	ビタミンA 300ug	ビタミンB1 0.50 mg	ビタミンB2 0.60mg	ビタミンC 35mg	食物繊維 7.0 g ~	

