

令和7年



9月

大和高田市学校給食献立表



中学校

日	曜 日	牛 乳	献 立 名	食 品 名						栄 養 価	
				魚・肉・卵・大豆製品など 血液・骨・歯を作る		やさいとその加工品くものなど 体の調子を整え、抵抗力をつける		こめ・パン・めん・さとう・あぶらなど 体温を保ち、勉強や運動のエネルギーになる			
				たんぱく質	無機質	緑黄色野菜	淡色野菜	炭水化物	脂質		
3	水		アルファ化米 カレーライス 大根サラダ りんごゼリー	豚肉 だいず ツナ	牛乳 スキムミルク	にんじん トマト	たまねぎ にんにく りんご 大根 コーン きゅうり	アルファ化米 じゃがいも りんごゼリー	米油 柑橘ドレッシング	エネルギー たんぱく質 脂質	789 23.5 20.5 Kcal g g
4	木		揚げパン 鶏肉の塩だれ炒め ワタンスープ	きな粉 鶏肉 ワンタン 豚肉	牛乳	にんじん	キャベツ 白ねぎ 土しょうが にんにく レモン はくさい たけのこもやし 干しいたけ	パン グラニュー糖 片栗粉	米油 ごま ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質	808 33.6 33.1 Kcal g g
5	金		麦入りごはん さばの照り焼き 切干大根の煮物 そうめん汁	さば照り焼き 平天 かまぼこ 油揚げ	牛乳	にんじん 青ねぎ	切干しだいこん 干しいたけ	米 麦 さとう そうめん	ごま油 米油	エネルギー たんぱく質 脂質	738 27.7 25.6 Kcal g g
8	月		ごはん 麻婆豆腐 パンサンスー 奈良のはちみつ大豆	豆腐 豚肉 ハム はちみつ大豆	牛乳	青ねぎ にんじん	たまねぎ 干しいたけ にんにく 土しょうが きゅうり	米 さとう 片栗粉 はるさめ	米油 ごま油 ごま 中華ドレッシング	エネルギー たんぱく質 脂質	787 32.3 24 Kcal g g
9	火		ごはん 鶏肉のみそ焼き ぎょうざ もずくスープ	鶏肉のみそぎょうざ 豚肉 豆腐	牛乳 もずく	にんじん にら	たまねぎ 土しょうが	米 さとう 片栗粉	ごま 米油	エネルギー たんぱく質 脂質	830 32.6 31.1 Kcal g g
10	水		ごはん おろしハンバーグ ごもく豆 みそ汁	ハンバーグ だいず 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 刻み昆布	にんじん 青ねぎ	れんこん 大根	米 ごんにゃく さとう		エネルギー たんぱく質 脂質	706 30 20.1 Kcal g g
11	木		黒糖パン オムレツ ジャーマンポテト オニオンスープ	オムレツ ベーコン 鶏肉	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ にんにく	黒糖パン じゃがいも	米油	エネルギー たんぱく質 脂質	765 27.1 28.4 Kcal g g
12	金		麦入りごはん ちくわの磯辺揚げ 和風サラダ ちゃんこ汁	ちくわ 豚肉 鶏肉だんご 油揚げ	牛乳 あおのり	ほうれんそう にんじん にら	キャベツ 大根 ほんしめじ 土しょうが	米 麦 天ぷら粉 さとう ごんにゃく	米油 ごま マヨネーズタイプ	エネルギー たんぱく質 脂質	772 28.6 24.9 Kcal g g
16	火		ごはん いわしの生姜煮 きんぴらごぼう 飛鳥汁	いわし生姜煮 ちくわ 鶏肉 豆腐 油揚げ 豆乳 みそ	牛乳	にんじん 青ねぎ	ごぼう えのきたけ 土しょうが 干しいたけ	米 さとう	ごま 米油	エネルギー たんぱく質 脂質	747 29.3 23.7 Kcal g g
17	水		ごはん 春巻き 鶏肉とチンゲン菜のオイスターソース炒め わかめスープ	春巻き 鶏肉 豆腐 ちくわ	牛乳 わかめ	チンゲンサイ にんじん	白ねぎ 大根	米	米油	エネルギー たんぱく質 脂質	731 21.7 24.8 Kcal g g
18	木		焼きそば(減量パン) ナムル ミックスフルーツ	豚肉 いか ちくわ	あおのり 牛乳 ホイップクリーム	にんじん ビーマン こまつな	キャベツ 大豆もやし パインアップル缶 黄桃缶 みかん缶	パン 中華めん さとう	米油 ごま油 ごま	エネルギー たんぱく質 脂質	698 26.3 25.3 Kcal g g
19	金		麦入りさつまいもごはん 鮭のメンチカツ おひたし のっぺい汁	鮭メンチカツ かつお節 豆腐	牛乳	ほうれんそう にんじん こまつな	はくさい 大根 干しいたけ	米 さつまいも 麦 さいとも ごんにゃく 片栗粉	米油 ごま	エネルギー たんぱく質 脂質	695 24.9 19.4 Kcal g g
22	月		ごはん 炒り豆腐のつつみ焼き ひじきの炒め煮 さつまいものみそ汁	平天 油揚げ みそ 炒り豆腐のつつみ焼き	牛乳 ひじき	にんじん 青ねぎ	ごぼう	米 さとう さつまいも	米油	エネルギー たんぱく質 脂質	673 24.2 14.1 Kcal g g
24	水		ごはん 肉みそご飯の具 おかか和え 春雨スープ	豚肉 だいず 赤みそ みそ かつお節 鶏肉	牛乳	にんじん	土しょうが キャベツ もやし 干しいたけ	米 さとう はるさめ	米油	エネルギー たんぱく質 脂質	733 32.4 23.5 Kcal g g
25	木		コッペパン チキンカツ マカロニサラダ ミネストローネ	チキンカツ ツナ ベーコン	牛乳	にんじん トマト	きゅうり コーン たまねぎ	パン マカロニ じゃがいも さとう	米油 マヨネーズタイプ	エネルギー たんぱく質 脂質	839 36.5 32.8 Kcal g g
26	金		麦入りごはん 肉じゃが つくね 白菜と切干大根のごま和え	豚肉 つくね	牛乳	にんじん	たまねぎ 土しょうが はくさい 切干しだいこん	米 麦 じゃがいも ごんにゃく さとう	米油 ごま	エネルギー たんぱく質 脂質	708 21.8 16.9 Kcal g g
29	月		減量ごはん かやくうどん のっぺ煮 味付けのり	鶏肉 かまぼこ 油揚げ 厚揚げ	牛乳 味付けのり	にんじん 青ねぎ	干しいたけ 大根	米 うどん さとう ごんにゃく さいとも		エネルギー たんぱく質 脂質	692 25.5 15.7 Kcal g g
30	火		ごはん 豚肉の生姜焼き 和えもの すいとん汁	豚肉 油揚げ みそ	牛乳	ビーマン にんじん こまつな 青ねぎ	たまねぎ 土しょうが はくさい 大根	米 さとう 片栗粉 すいとん ごんにゃく	米油 ごま	エネルギー たんぱく質 脂質	723 26 19.8 Kcal g g

※ 都合により給食内容を変更することがあります。

夏の疲れが出ていませんか？

2学期が始まりましたが、まだまだ蒸し暑い日が続きそうですね。休み明けは、腹痛、だるい、イライラする、やる気がでないなど心身ともに不調を感じる人が多くなります。これは、生活リズムの乱れや夏の疲れが主な原因として考えられ、改善するには、食事と睡眠がカギとなります。

早寝・早起きをする

朝は余裕をもって起きましょう。朝の光を浴びることで、セロトニンという脳内物質が分泌され、脳と体を目覚めさせ、心のバランスを整えます。

決まった時間に食事をとる

特に1日の始まりの食事である朝ごはんが重要です。主食・主菜・副菜が揃った朝ごはんを毎日たべることで、勉強や運動への集中力が高まり、しっかり力を発揮することができますよ。



ビタミンB1やくエン酸で疲労回復

ビタミンB1は、糖質をエネルギーに変えるために必要な栄養素です。夏場に不足しやすく、夏バテの原因のひとつとされています。意識して食事に取り入れましょう。また、かんきつ類や梅干しの酸味成分である「クエン酸」にも疲労回復効果があります。



ビタミンB1を多く含む食品



にんにく、にら、ねぎに含まれる「アリシン」といっしょにとると、効果がアップ!