

# 9月 献立予定表

※汁物容器に入っているものには▼が付いています。



相模原市中学校給食

平成 29年度

日	曜日	主食 牛乳	献立名	食品			栄養価		アレルギー							
				赤の食品 血や肉になる	黄色の食品 働く力になる	緑の食品 体の調子を整える	たんぱく質	脂質	エビ	カニ	卵	落花生 (ごま)	乳	小麦	そば	
4	月	ごはん 牛乳	鶏肉のから揚げ きんぴらごぼろ 海藻とツナのサラダ 生揚げの中華あん	鶏肉 まぐろ油漬け えび 生揚げ 牛乳	小麦粉 でんぷん 油 こんにゃく 砂糖 ごま油 ごま 米	にんにく しょうが にんじん ごぼう きゅうり キャベツ しいたけ チンゲン菜 さやえんどう	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	875 kcal 33.7 g 30.3 g 2.2 g	○					○	○	
5	火	ごはん 牛乳	ホキのみそ焼き 煮浸し 鶏くるみそぼろ 豆腐とえのきのすまし汁 りんご	ホキ 油揚げ みそ かつお節系削り 鶏肉 豆腐 牛乳	砂糖 くるみ 米	しょうが もやし こまつな えのきたけ にんじん りんご	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	838 kcal 38.5 g 21.4 g 3.4 g			○			○	○	
6	水	ごはん 牛乳	冷しゃぶ (ごまドレッシング) 五目ビーフン さつまドック	豚肉 牛乳	ビーフン ごま油 さつまいも 油 砂糖 米	キャベツ チンゲン菜 にんじん もやし ピーマン 玉ねぎ にんにく にら	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	882 kcal 30.8 g 24.2 g 1.0 g						○	○	
7	木	ごはん 牛乳	チキン トマトソース コーンポテト キャベツときゅうりの 和え物 ほうれん草のソテー フルーツあえ	鶏肉 牛乳	でんぷん 油 じゃがいも バター ごま油 砂糖 米	マッシュルーム しょうが 玉ねぎ にんにく とうもろこし キャベツ きゅうり にんじん ほうれん草 甘夏みかん パイナップル	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	889 kcal 32.6 g 21.3 g 2.5 g						○	○	
8	金	ごはん 牛乳	★重陽の節句給食★ さばのカレー揚げ 菊花和え 花がんもの煮つけ 豚肉のしょうが炒め 梨	さば 豚肉 牛乳	小麦粉 油 砂糖 こんにゃく 米	こまつな もやし 菊 にんじん えのきたけ さやえんどう しょうが 玉ねぎ 梨	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	896 kcal 32.9 g 31.6 g 2.1 g						○	○	
11	月	ごはん 牛乳	チキンハムカツ(ソース) ゆで野菜 マカロニのツナ和え 冬瓜のピリ辛炒め	まぐろ油漬け 豚肉 牛乳	マカロニ 油 でんぷん 砂糖 ごま油 米	キャベツ 玉ねぎ にんじん とうがん にんにく しょうが たけのこ 長ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	837 kcal 29.4 g 24.3 g 2.4 g						○	○	
12	火	パン 牛乳	鮭のムニエル 野菜のアーモンド和え 豚肉ときのこの しょうゆ炒め ▼えびのトマトクリーム 西洋梨	豚肉 えび 牛乳	オリーブ油 小麦粉 アーモンド バター じゃがいも 油 マーガリン 砂糖	こまつな パセリ にんじん もやし エリンギ えのきたけ マッシュルーム 玉ねぎ 西洋梨	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	876 kcal 38.8 g 35.1 g 3.5 g	○					○	○	
13	水	ごはん 牛乳	あこうだいの和風マリネ いんげんのごま和え 切干大根とハムの ソース炒め 炒り豆腐 冷凍パイナップル	あこうだい 青のり 豆腐 牛乳	でんぷん 油 砂糖 ごま油 ごま 米	玉ねぎ さやいんげん だいこん にんじん ピーマン しいたけ グリーンピース パイン	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	877 kcal 32.1 g 25.1 g 2.2 g			○			○	○	
14	木	ごはん 牛乳	ホイコーロー ナムル ナッツごぼろ ▼タンタン麺スープ	豚肉 みそ 大豆 鶏肉 牛乳	油 砂糖 でんぷん ごま油 はるさめ アーモンド ごま 米	しょうが にんにく キャベツ 玉ねぎ にんじん ピーマン こまつな もやし 長ねぎ ごぼろ チンゲン菜 とうもろこし	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	858 kcal 34.3 g 25.1 g 3.1 g						○	○	
15	金	ごはん 牛乳	まぐろのステーキ コーンサラダ ウイダーとピーマンのリッ ジャーマンポテト	まぐろ 牛乳	油 バター 米 じゃがいも	しょうが にんにく とうもろこし キャベツ にんじん ピーマン エリンギ 玉ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	844 kcal 33.1 g 27.6 g 2.1 g						○	○	
19	火	ごはん 牛乳	★食育の日★ いものかき揚げ(天つゆ) 笹かまの変わり揚げ 青菜のくるみ和え ひじきの煮物 なすと豚肉のみそ炒め ▼冬瓜のスープ	ちりめんじゃこ 大豆 ひじき 豚肉 油揚げ みそ 卵 牛乳	小麦粉 油 くるみ ごま ごま油 砂糖 でんぷん 米	にんじん パセリ こまつな もやし ピーマン なす とうがん チンゲン菜	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	874 kcal 31.2 g 25.1 g 3.3 g			○			○	○	
20	水	ごはん 牛乳	豚肉の煮込み マッシュポテト フレンチサラダ 栄養まんまる揚げ	豚肉 牛乳 大豆 いりこ	油 小麦粉 マーガリン じゃがいも バター でんぷん 砂糖 ごま 米	にんじん 玉ねぎ にんにく キャベツ マッシュル ーム グリーンピース にんじん きゅうり	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	899 kcal 35.3 g 27.5 g 2.6 g						○	○	
21	木	ごはん 牛乳	あじのたつた揚げ おろしソース 青菜ともやしの塩炒め ▼すき焼き煮 花麩のすまし汁 甘夏みかん	あじ 生揚げ 豚肉 牛乳	でんぷん 油 砂糖 ごま油 米 しらたき	しょうが だいこん こまつな もやし にんにく 長ねぎ にんじん えのきたけ 甘夏みかん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	823 kcal 36.4 g 22.3 g 2.6 g						○	○	

日	曜日	主食 牛乳	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価	アレルギー									
				血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える		エビ	カニ	卵	落花生	乳	小麦	そば			
22	金	パン 牛乳	コロッケ(ソース) 野菜炒め ピクルス 大豆と鶏肉のトマト煮	鶏肉 大豆 牛乳 ベーコン	油 砂糖 マカロニ でんぷん オリーブ油 コロッケ パン	キャベツ 玉ねぎ にんにく カリフラワー きゅうり レモン にんにく トマト グリーンピース	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量 837 kcal 30.9 g 32.2 g 3.6 g					○	○				
25	月	ごはん 牛乳	ハンバーグ きのこソース 青菜のペペロンチーノ 揚げなすのマリネ にんじんじゃこサラダ 型抜きチーズ	まぐろ油漬け チーズ ちりめんじゃこ 牛乳 ハンバーグ	油 砂糖 でんぷん オリーブ油 スパゲッティ しらたき 米	玉ねぎ マッシュルーム しめじ えのきたけ にんにく なす ほうれんそう にんじん	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量 890 kcal 33.0 g 31.5 g 2.5 g						○	○			
26	火	ごはん 牛乳	メルルーサの香味揚げ 素麺かぼちゃの ごま醤油和え 金時豆の甘煮 野菜焼きそば 油揚げと玉ねぎのみそ汁	メルルーサ 金時豆 豚肉 油揚げ わかめ みそ 牛乳 焼きちくわ	小麦粉 でんぷん 油 砂糖 ごま油 ごま 米 中華麺	かぼちゃ 長ねぎ きゅうり にんじん キャベツ ビーマン 玉ねぎ	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量 874 kcal 34.3 g 20.5 g 3.2 g						○	○			
27	水	ごはん 牛乳	オムカレー ゆでブロッコリー ポテトサラダ キャベツとパインのソテー	豚肉 大豆 牛乳 レンズ豆 オムレツ ベーコン	油 小麦粉 じゃがいも 米 マヨネーズ	にんにく 玉ねぎ にんにく トマト ブロッコリー きゅうり とうもろこし キャベツ	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量 886 kcal 33.4 g 28.6 g 2.0 g			○			○	○			
28	木	ごはん 牛乳	ビビンバ こんにゃくのおかか煮 いかなゲツト わかめスープ	豚肉 かつお節系削り 豆腐 わかめ 牛乳 いかなゲツト	ごま油 砂糖 ごま こんにゃく 油 でんぷん 米	だいこん にんにく しょうが しいたけ にんじん もやし こまつな 長ねぎ	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量 832 kcal 32.2 g 26.9 g 3.1 g							○	○		
29	金	ごはん 牛乳	鮭のごまフライ (タルタルソース) ひじきのサラダ 大根のイタリアンソテー もも	鮭 ひじき まぐろ油漬け チーズ 牛乳 ベーコン	小麦粉 ごま 油 砂糖 米 パン粉 タルタルソース	しょうが キャベツ きゅうり にんじん だいこん ビーマン もも	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量 894 kcal 31.6 g 25.1 g 2.1 g			○				○	○		

献立予定表の食品欄の「点線図」の中にある食品は加工品となります。なお、調味料については記載していないものもあります。  
表示義務のある7大アレルギー以外に関しては記載しておりませんので、その他のアレルギーについての情報をお知りになりたい場合は、  
学校保健課までお問い合わせくださるようお願いいたします。 学校保健課連絡先:042-769-8283

- Aブロック 大野南中、上鶴間中、大野台中、谷口中、新町中、鶴野森中、東林中  
Bブロック 相陽中、相模台中、麻溝台中、緑が丘中、相武台中、弥栄中、若草中、由野台中  
Cブロック 大野北中、共和中、中央中  
Dブロック 上溝中、田名中、清新中、上溝南中  
Eブロック 大沢中、旭中、相原中、小山中、内出中、北相中、内郷中、藤野中

9月分献立  
マークシート予約締切 7月11日(火)午前中まで  
パソコン、スマートフォンからの予約締切日 8月20日(日)まで  
※9月分給食費が不足する場合、原則として8月15日(火)までに  
お支払いいただくをお願いします。

# 給食だより

## ★9月の献立をピックアップ!★

### ≪9月8日(金) 重陽の節句給食≫

9月9日の『重陽の節句』にちなんで給食です。最も大きな奇数(陽)が重なる日ということで、昔、邪氣を払うと信じられていた菊を飾ったり、料理に取り入れたりして、長寿を願ったそうです。  
『菊の節句』とも呼ばれており、給食でも食用の菊を和え物に入れます。黄色の花びらがきれいですよ!

### ≪9月19日(火) 食育の日≫

食育の日ということで、この時期らしい、さつまいも・かぼちゃの入ったかき揚げや、なすや冬瓜を使った献立です。  
季節の食材を食べることは、おいしさの面からも、栄養面からも、とても大切なことです。

平成29年 6月23日発行  
相模原市教育委員会

## 水分補給について考えよう

暑い日が続いていますが、みなさん体調はいかがですか?特に大量に汗をかくこの時期や、運動時は適切な水分補給が必要です。ただし、一度に大量の水を飲むと、体は「十分すぎる」と勘違いをし、逆に体から出そうとしてしまうので、「こまめに少しずつ」がポイントです!

### スポーツをするとき・・・

脱水状態のまま運動をすると、熱中症につながり、とても危険です。  
運動後はもちろん、運動前にもコップ1杯程度の水分、運動中にもこまめに水分を取るようにし、脱水状態で運動することのないようにしましょう!  
大量に汗をかいた後は、スポーツ飲料を飲むと、汗と一緒に出たミネラルや、エネルギー補給のための糖分を一緒に補えます。

私たちの体の7割近くは水分からできています!体温調節や生命維持を助ける、とても大切な存在です。

### 食事からも・・・

私たちは、汁物はもちろん、ごはんやおかずからも水分を補っており、1日に必要な水分の約半分を食事から取っているとも言われています。  
そのため、3度の食事をきちんと取ることも大切です。

### 注意

短時間や軽度の運動の場合は、塩分や糖分の入っていない、水やお茶でも十分です。  
塩分・糖分過多にも繋がるので、スポーツ飲料の飲みすぎには注意しましょう!

水分をしっかり補給し、暑さに負けず、熱中症知らずで元気に過ごしましょう!

- マークシートは学校から一斉に配布していません。必要な方は学校にお申し出ください。
- 学校行事等により給食がない日は、予約ができません。ご承知おきください。