

# 9月の予定献立表

一宮町立一宮中学校

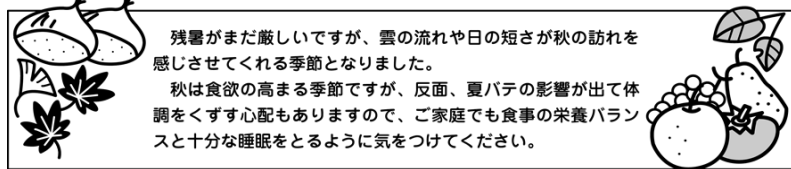
日	曜	主食	牛乳	副食・デザート	主な材料と働き			熱量	脂肪	行事
					カや熱となる	血や肉となる	体の調子を整える			
1	金	ごはん	○	レンズ豆入りハッシュドポーク ブロッコリとチキンのサラダ 冷凍みかん	米 バター じゃがいも 油 砂糖 白ごま	牛乳 豚肉 鶏肉 レンズ豆	玉ねぎ 人参 トマト コーン にんにく ブロッコリ キャベツ	798	19.3	始業式
4	月	くわか玉井	○	ラビオリスープ グレープゼリー	米 砂糖 ゼリー	牛乳 鶏肉 卵 高野豆腐	人参 ほうれん草 玉ねぎ きくらげ 青梗菜	832	18.2	
5	火	冷やしうどん	○	野菜のかき揚げ ゆで豚のごまドレ和え 一宮町の梨	うどん 油 ねりごま ドレッシング	牛乳 豚肉	玉ねぎ もやし きゅうり 人参 キャベツ 梨	807	26.6	
6	水	テーブルロール	○	(ミルメーク)鶏肉のハニーマスタード焼き かぼちゃのクリームイサダ 野菜の加えスープ	パン オリーブ油 はちみつ マカロニ	牛乳 鶏肉 ハム ヨーグルト ベーコン	かぼちゃ きゅうり 玉ねぎ キャベツ にんにく	783	32.9	
7	木	ご飯	○	サバの味噌漬け 三色和え 鶏ごぼう汁 フローズンベビーパイ	米 すりごま 砂糖 ごま油	牛乳 サバ 鶏肉	ブロッコリ 人参 もやし しょうが ごぼう ねぎ	774	22.1	期末 テスト
8	金	黒糖パン	○	ペンネアラビアータ パリパリサラダ 元気ヨーグルト	パン ペンネ 砂糖 油 揚げ麵	牛乳 ベーコン ハム ヨーグルト	玉ねぎ トマト キャベツ きゅうり 人参 にんにく	763	20.4	
11	月	ガバオライス	○	えびシューマイ ジンジャーレモンサラダ	米 ごま油 砂糖	牛乳 鶏肉 えび ハム	玉ねぎ 竹の子 ビーマン パプリカ キャベツ きゅうり コーン にんにく	823	22.4	
12	火	ご飯	○	春巻き チャプチェ ニラ玉中華スープ スティックアイス(チョコ)	米 油 春雨 砂糖 白ごま	牛乳 豚ひき肉 豆腐 なたと 卵	人参 キャベツ もやし ニラ 干しいたけ ビーマン 玉ねぎ きくらげ しょうが	844	32.9	
14	木	ねぎ塩豚丼	○	ザーサイスープ 豆乳プリンタルト	米 油 砂糖 白ごま	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐	ねぎ にんにく もやし 人参 青梗菜 きくらげ 玉ねぎ ザーサイ ほうれん草	808	22.5	
15	金	米粉パン いちごジャム	○	和風スパゲティ ツナとひじきのサラダ	パン スパゲティ 油	牛乳 ベーコン ハム	玉ねぎ パプリカ キャベツ 干しいたけ ほうれん草 人参 枝豆 コーン にんにく	759	21	ひじき の日
19	火	ご飯	○	ほっけのうま味干し 肉じゃが春雨 なすの味噌汁 ラ・フランスゼリー	米 油 春雨 砂糖 白ごま	牛乳 ほっけ 豚肉 豆腐 油揚げ	人参 玉ねぎ グリンピース なす ねぎ	795	16	
20	水	丸パン	○	ハンバーグ(ケチャップ&マスタード) コールスローサラダ ミネストローネ	パン 油 じゃがいも ドレッシング マカロニ	牛乳 ハンバーグ ツナ ベーコン	キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ セロリ 人参	783	32.2	
21	木	1年A組リクエスト キムチご飯	シ ョ ア	鶏のから揚げ ナムル風味海藻サラダ はちみつレモンゼリー	米 片栗粉 砂糖 ごま油	ショア 鶏肉 ツナ ベーコン	人参 きゅうり コーン パプリカ もやし キャベツ	792	18.6	
22	金	焼きそば	○	棒ギョーザ 大根のおかかサラダ 原宿ドッグ(チーズ)	中華めん 油 砂糖 原宿ドッグ	牛乳 豚肉 なた ハム ちくわ	人参 キャベツ もやし きゅうり 大根	765	36.5	
25	月	マーボー丼	○	伴三絲(バンサンスー) ソファール	米 砂糖 ごま油 春雨 片栗粉	牛乳 豚肉 豆腐 ハム 卵 ソファール	人参 ねぎ ニラ たけのこ 干しいたけ もやし 生姜 にんにく きゅうり	842	20.1	
26	火	ご飯	○	あじフライ 小松菜と人参のごま和え 鶏だんご汁	米 油 砂糖 すりごま	牛乳 あじ 鶏肉	小松菜 人参 もやし 大根 干しいたけ 大根葉 ねぎ	795	22.8	
27	水	アーモンドトースト	○	デミグラバーグ イタリアンサラダ 豆とウインナーのスープ	パン マーガリン アーモンド 砂糖 マカロニ	牛乳 豚肉 ハム ウインナー いんげん	キャベツ きゅうり 人参 パプリカ 玉ねぎ コーン マッシュルーム にんにく	779	34.5	
28	木	麦ごはん	○	ポークカレー ツナサラダ 青りんごゼリー	米 麦 じゃがいも 砂糖 ごま油	牛乳 豚肉 ツナ	玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり コーン グリンピース にんにく しょうが	782	21.7	
29	金	ご飯	○	鶏肉のゆず味噌焼き おかか和え 根菜のごま汁 お月見クレープ	米 さつまいも すりごま クレープ	牛乳 鶏肉 豚肉 かつお節 油揚げ	ほうれん草 キャベツ もやし にんにく 人参 大根 ねぎ ごぼう	835	21.2	十五夜
中学生の基準値				エネルギー 830Kcal	たんぱく質 33.2g	脂質 23.1g	塩分 2.5g			

※ 都合により献立を変更することがあります。

9月1日は防災の日です。

## 災害に備えましょう

災害はいつ起こるかわかりません。日頃から、常温で保存できるものなどを多めに備蓄しておきましょう。

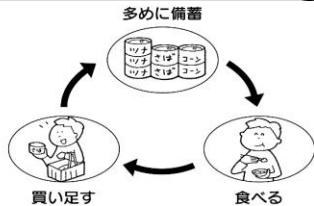


残暑がまだ厳しいですが、雲の流れや日の短さが秋の訪れを感じさせてくれる季節となりました。  
秋は食欲の高まる季節ですが、反面、夏バテの影響が出て体調をくずす心配もありますので、ご家庭でも食事の栄養バランスと十分な睡眠をとるように気をつけてください。

日常的に備蓄をしよう!

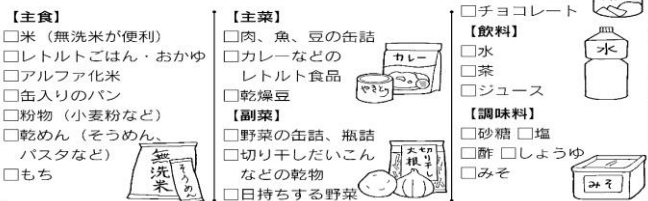
### ローリングストック法

ローリングストック法とは、普段から少し多めに食品などを買って置き、日常的に食べて、食べた分だけ買い足す方法です。常に一定量の食料を備蓄でき、賞味期限切れによる廃棄も減らせます。また、災害時に食べ慣れているものが食べられます。



### 備えておきたい食料リスト

日頃から利用できる食料備蓄の一例です。

<b>【主食】</b> <input type="checkbox"/> 米 (無洗米が便利) <input type="checkbox"/> レトルトごはん・おかゆ <input type="checkbox"/> アルファ化米 <input type="checkbox"/> 缶入りのパン <input type="checkbox"/> 粉物 (小麦粉など) <input type="checkbox"/> 乾めん (そうめん、パスタなど) <input type="checkbox"/> もち	<b>【主菜】</b> <input type="checkbox"/> 肉、魚、豆の缶詰 <input type="checkbox"/> カレーなどのレトルト食品 <input type="checkbox"/> 乾燥豆 <b>【副菜】</b> <input type="checkbox"/> 野菜の缶詰、瓶詰 <input type="checkbox"/> 切り干しだいごんなどの乾物 <input type="checkbox"/> 日持ちする野菜	<b>【果物・菓子】</b> <input type="checkbox"/> ドライフルーツ <input type="checkbox"/> 果物の缶詰 <input type="checkbox"/> チョコレート
<b>【飲料】</b> <input type="checkbox"/> 水 <input type="checkbox"/> 茶 <input type="checkbox"/> ジュース	<b>【調味料】</b> <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> 酢 <input type="checkbox"/> しょうゆ <input type="checkbox"/> みそ	

学校給食用食材の放射性物質測定について

給食食材における放射性物質検査結果については、一宮町役場ホームページの『一宮町放射性物質モニタリング情報 (http://www.town.ichinomiya.chiba.jp/kinkyu/bohanbosai/1407.htm)』内の『町立小中学校及び町立保育所(園)における、給食用食材の放射性物質測定値について』をご覧ください。

### [給食食材についてのお知らせ]

今月使用する主な食材の産地については下記のとおりです。仕入れの状況などにより変更になることもあります。

米：長生郡市 牛乳：千葉県 豚肉：千葉県 鶏肉：北海道、岩手県、青森県 人参：北海道 玉ねぎ：兵庫県 しょうが：高知県  
 じゃがいも：北海道 にんにく：青森県 もやし：千葉県・栃木県 ごぼう：青森県 きゅうり：千葉県 小松菜：埼玉県  
 ピーマン：茨城県 大根：北海道・青森県 さつまいも：千葉県 キャベツ：群馬県 チンゲン菜：茨城県・静岡県 セロリ：長野県  
 ほうれん草：群馬県・栃木県 長ねぎ：千葉県 レタス：長野県 はす：茨城県 なす：茨城県 パプリカ：韓国 梨：一宮町