

9月(前半)献立表

今月の食育目標：規則正しい食生活をしよう

令和8年度
真田中学校

日	牛乳	予定献立	主な食材						エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	今月の メッセージ☆	
			主に体の組織を作る		主に体の調子を整える		主に熱や力になる				
			1群 肉魚卵豆類	2群 牛乳小魚海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜果物	5群 穀類芋類砂糖	6群 油脂類			
1火	○	発芽玄米入りご飯	防災給食					精白米,発芽玄米,強化米		839 kcal	防災給食
		牛乳&乾パン3個		牛乳				乾パン		25.5 g	
		ひじきの五目煮	竹輪,油揚げ,大豆	ひじき	にんじん	干し椎茸		三温糖	油	24.7 g	
		切干大根のサラダ	ツナ	のり	にんじん	切干大根,きゅうり,キャベツ		三温糖	卵不使用マヨネーズ	3.0 g	
		炊き出し豚汁	凍り豆腐,みそ		にんじん	ごぼう,だいこん,ねぎ	こんにゃく,じゃがいも		油		
2水	○	鶏ごぼうご飯	鶏ひき肉		にんじん	ごぼう		精白米,発芽玄米,強化米,上白糖	油	735 kcal	立給で九月に食すなり防災すを。意識した献
		牛乳&小魚		牛乳,小魚						27.6 g	
		凍り豆腐の含め煮	凍り豆腐					三温糖		22.1 g	
		バリバリポテトサラダ	ハム			キャベツ,きゅうり,レモン果汁	じゃがいも	米油,油		3.1 g	
		たまねぎのみそ汁	木綿豆腐,みそ	わかめ	にんじん,こまつな	たまねぎ,えのきたけ					
3木	○	発芽玄米入りご飯						精白米,発芽玄米,強化米		770 kcal	図書委員会 コラボ献立 ③
		牛乳		牛乳						30.1 g	
		アジフライのラビゴットソースかけ(トマト入り)	あじ		トマト	きゅうり,たまねぎ	小麦粉,はなこころも,パン粉	米油,オリーブ油		22.1 g	
		フレンチサラダ		チーズ	にんじん,えだま	キャベツ,きゅうり,コーン		油		2.1 g	
		夏野菜スープ	鶏肉		にんじん,かぼちゃ,パセリ	ズッキーニ,たまねぎ,セロリー		油			
4金	○	発芽玄米入りご飯						精白米,発芽玄米,強化米		706 kcal	さし十(ヨ)日は(メ)、ニ今年り三、は回ハ給のヤ食図シア書ラン委イサ員スン会とブルの乳・コ、如うて月ボすかれ。ず!
		牛乳&梨		牛乳		梨				27.6 g	
		なすとピーマンの炒め物	豚肉,みそ		パプリカ,青ピーマン	しょうが,にんにく,たまねぎ,なす	三温糖,てんぷん	油,米油		19.4 g	
		大根とじゃこのサラダ		しらす干し	こまつな	だいこん,きゅうり		ごま油		2.9 g	
		春雨とチンゲンサイのスープ	鶏肉		にんじん,チンゲンサイ	しょうが,ねぎ,たまねぎ,はくさい,しめじ	はるさめ				
7月	○	発芽玄米入りご飯						精白米,発芽玄米,強化米		725 kcal	重陽の 節句献立
		牛乳&小魚		牛乳,小魚						31.5 g	
		豆腐ハンバーグ	豚ひき肉,鶏ひき肉,木綿豆腐			たまねぎ,えのき米,えのきたけ	パン粉,三温糖	米油		19.3 g	
		わかめののりあえ		わかめ,のり	にんじん	きゅうり,だいこん				3.2 g	
		さつま汁	鶏肉,みそ		にんじん	ごぼう,だいこん,ねぎ	こんにゃく,さつまいも	油			
8火	○	発芽玄米入りご飯						精白米,発芽玄米,強化米		740 kcal	すい飾節九。まつ旬月すたの九。り一日こ乗つはのをで重日使、陽はっ別へ、た名ち菊ごっよにち菊う見そのよ立う節うてを旬一のしべと節ゆ、も旬う無言献ま病わ立い息れててを災です手・い。作長ま端り寿す午て延。の出命こ節しをの旬た祈日なはどとと菊と思さ花並いれをぶまて五
		牛乳&ミルク(コーヒー)		牛乳						34.7 g	
		鶏肉のトマトソースかけ	鶏肉		トマト,青ピーマン	にんにく,たまねぎ	上白糖	油		16.1 g	
		枝豆サラダ			えだまめ,にんじん	キャベツ,きゅうり	はるさめ,上白糖	油,ごま油,ごま		2.5 g	
		ふわふわ卵スープ	卵		にんじん,こまつな	たまねぎ,干し椎茸	ふ、てんぷん				
9水	○	発芽玄米入りご飯	重陽の節句献立					精白米,発芽玄米,強化米		701 kcal	
		牛乳&小魚		牛乳,小魚						36.0 g	
		菊花しゅうまい	鶏ひき肉,えび,錦糸卵	ひじき	えだまめ	たまねぎ,しょうが	三温糖,てん粉	ごま油		18.9 g	
		糸寒天のごま酢あえ	ツナ	糸寒天	にんじん	キャベツ,きゅうり,コーン,レモン果汁	上白糖	ごま		2.3 g	
		吉野汁	鶏肉,木綿豆腐		にんじん,ほうれんそう	しょうが,はくさい,えのきたけ	てん粉,しらたき				
10木	○	ハヤシライス	図書委員会コラボ献立③	生クリーム	にんじん,パセリ	にんにく,しょうが,たまねぎ,しめじ,エリンギ,セロリー	精白米,発芽玄米,強化米,じゃがいも	油	770 kcal		
		牛乳&小魚		牛乳,小魚							28.0 g
		ゆでとうもろこし				とうもろこし					21.8 g
		マカロニサラダ	ツナ		にんじん	きゅうり,キャベツ,コーン,たまねぎ	マカロニ,上白糖	卵不使用マヨネーズ			1.7 g
11金	○	コッペパン	秘密のコロッケの中には、コーン・ウインナー・うずら卵のどれかが入っています。何が入っているか楽しみにしてください☆					コッペパン		804 kcal	
		牛乳		牛乳						28.9 g	
		秘密のコロッケ	ウインナー,うずら卵		にんじん	たまねぎ,コーン	じゃがいも,はなこころも,パン粉,三温糖	油,米油		25.7 g	
		ビーンズサラダ	青大豆	糸寒天	にんじん	キャベツ,コーン,きゅうり	上白糖	油		3.4 g	
		白菜のスープ	鶏肉		にんじん	たまねぎ,たけのこ,しょうが,干し椎茸,はくさい,ねぎ	はるさめ	油			

基準値<エネルギー830kcal><たんぱく質35.3g><脂質23.1g><食塩相当量2.5g未満>

★都合により献立が変更になることがあります。ご理解のうえ、ご協力よろしくお願いいたします

9月

食育だより

令和8年9月
真田中学校



地震や台風など大きな災害が起こると、電気やガス、水道などのライフラインが止まってしまうたり、お店で商品が買えなくなってしまうたりして、いつものように水や食べ物を手に入れることが難しくなります。いざという時に困らないように、家庭で水と食べ物を備えておくことが大切です。最低3日分、できれば1週間分を、家族の状況に合わせて用意し、定期的に見直すようにしましょう。



災害時に備えよう

① 備える食品を考える

● 主食になるもの

ご飯もち、めん、小麦粉、乾パンなどエネルギー源となるもの。

● 主菜になるもの

肉や魚、大豆製品、卵などのたんぱく質を多く含むものが好ましい。保存がきくもの。缶詰はとくにオススメ。

● 副菜になるもの

ビタミンや無機質（ミネラル）、食物繊維の供給源となるもの。日持ちする野菜や果物、野菜の缶詰や缶ジュース、乾物、インスタントみそ汁・即席スープなど。

● 水

生命の維持に欠かせないもので、十分な量をとる必要があります。飲料水+調理用水として1人1日3リットルが目安となります。



① 備える食品を考える

$$3\text{人} \times \square \text{人} \times \square \text{人} = \square \text{人}$$

$$3\text{人} \times \square \text{人} \times \square \text{人} = \square \text{人}$$



栄養のバランスを考えたら、家族の人数や好みに応じて内容を決め、備蓄する量を計算して求めます。今、お店には防災コーナーを設け、さまざまな非常食を陳列しているところが多くあります。買い物のついでに、こうした食品もぜひチェックしておきましょう。普段から食べられるおいしいものも増えています。

③ ローリングストック法を実践する



最小限備えるべき品物と量を準備したら、毎日の生活の中で使って、使った分を買い足していきます。これを「ローリングストック法」といいます。いつも少し多めの状態をキープしておくのがコツで、古いものから順に使っていくようにします。

災害時の調理のこつ

節水しながら衛生的に調理をしましょう。

● 食材は素手で触らない

手洗いが十分にできないので、使い捨てのポリエチレン手袋などを使います。



● キッチンばさみやピーラーを活用する

キッチンばさみやピーラーは、包丁のかわりに使えます。まな板を使わずに空中で調理できるので衛生的です。



● ポリ袋を活用する

ポリ袋の中で食材を混ぜたり、ごはんを炊いたりすることができ



「生活リズム」乱れていませんか？

休み明けは、朝なかなか起きられなかったり、体がだるかったり、勉強に集中できなかったり、なんとなく元気が出ないことがあります。休み中の夜ふかしや不規則な食事などによって、生活リズムが乱れたことが関係しているかもしれません。そろそろ夏の疲れも出てくる時期です。残暑に負けず、元気に過ごすために「早寝・早起き・朝ごはん」で生活リズムを整えましょう。



朝の過ごし方を見直してみよう

① 早起きする

家を出る1時間～1時間半前には起きて、支度を始めましょう。朝日を浴びることで、すっきり目が覚め、生活リズムが整いやすくなります。



② 朝ごはんを必ず食べる

朝ごはんは、眠っていた体と頭（脳）を目覚めさせるスイッチの役割があります。食欲がわかない人ともいますが、果物やスープといった食べやすいものから取り入れ、少しずつ品数を増やして、栄養バランスをよくしていきましょう。



③ トイレに行く

朝、トイレに行く習慣をつけると、便秘の予防につながり、1日をすっきりとスタートすることができます。



★ 主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスが整いやすくなります。

主食

(ごはん・パンなど)



主菜

(卵・肉・魚・大豆製品など)



副菜

(野菜・きのこ・海藻・いも類など)



果物

(りんご・バナナ・みかんなど)



何かと忙しい朝は、簡単な調理で食べられるものをおすすめです。野菜は、カット済みのものや冷凍品などを利用すると便利です。

9月の行事&記念日 3択クイズ

9/1 防災の日 Q. 災害に備えて、水は1人1日どのくらい必要? ① ペットボトル 1本(500ml) ② ペットボトル 3本(1.5L) ③ ペットボトル 6本(3L)	9/4 くじらの日 Q. 昔の給食にくら料理がよく出ていたのはなぜ? ① たくさん ② 外道からのとれた ③ ほかの料理を知らなかった
9/9 重陽の節句 Q. この行事に、健康や長生きを願って料理などに使う花は? ① 桜 ② 菊 ③ バラ	9/15 ひじきの日 Q. ひじきに多くふくまれている、骨や歯を丈夫にする栄養素は? ① たんぱく質 ② カルシウム ③ ビタミンD
9/23 秋分の日 Q. この時期、先祖さまにお供えする「おはぎ」の名前は何かからきた? ① 土地の名前 ② 花の名前 ③ 人の名前	9~10月 十五夜 (旧暦8月15日) Q. 月見団子は、何に感謝してお供えされている? ① 先生 ② お金 ③ 収穫