

9月(後半)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			
14月	○	発芽玄米入りご飯						精白米,発芽玄米,強化米	788 kcal	食育目標 し も り 今 、 多 九 月 一 く 月 の 日 疲 の 食 三 れ 中 育 食 が 旬 目 を た に 標 き ま な は ち り り ー ん や ま 規 と す し 則 と い た 正 っ か が し て と 生 い 規 思 活 食 則 い り 生 正 ま ズ 活 し す む を い が し 生、 整 よ 活 そ つ う を ん で 心 な き で が 時 ま す け こ し。 ま そ た 長 し 早 か い よ 寝？ 夏 う・ 九 休 月 み 起 は が き 行 終 を 事 わ	
		牛乳&小魚		牛乳,小魚					36.0 g		
		レバーのケチャップ煮	豚レバー,豚肉			にんにく,しょうが,コーン	でんぶん,米粉,三温糖	米油,ごま	21.8 g		
		ブロッコリーのサラダ			にんじん,ブロッコリー	キャベツ,だいこん	上白糖	油,ごま	2.2 g		
		青菜ときのこの卵スープ	鶏肉,卵		にんじん,こまつな	はくさい,しめじ	はるさめ,でんぶん				
15火	○	発芽玄米入りご飯	和食の日					精白米,発芽玄米,強化米	726 kcal		
		牛乳&小魚		牛乳,小魚					31.4 g		
		千種卵焼き	凍り豆腐,卵		にんじん,ほうれんそう	干し椎茸,たけのこ,ねぎ	三温糖		22.2 g		
		小松菜と厚揚げのおかかあえ	生揚げ,かつお節		こまつな,にんじん	もやし	上白糖	ごま油	2.5 g		
		そばろ汁	鶏ひき肉			しょうが,たまねぎ,だいこん,えのきたけ,ねぎ	じゃがいも,こんにゃく,でんぶん	油,ごま油			
16水	○	発芽玄米入りご飯						精白米,発芽玄米,強化米	709 kcal		
		牛乳		牛乳					30.1 g		
		白身魚の甘酢あんかけ	ホキ		にんじん,青ピーマン	にんにく,しょうが,たまねぎ	でんぶん,上白糖	米油,油	18.4 g		
		ひじきのサラダ	チキンオイル漬け	ひじき	にんじん	キャベツ,きゅうり	上白糖	油	2.4 g		
		たまねぎと小松菜のみそ汁	油揚げ,みそ		にんじん,こまつな	たまねぎ,えのきたけ	じゃがいも				
17木	○	発芽玄米入りご飯						精白米,発芽玄米,強化米	887 kcal		
		牛乳&小魚		牛乳,小魚					29.8 g		
		コールスローサラダ	ハム		にんじん	キャベツ,たまねぎ,きゅうり,コーン,レモン果汁		卵不使用マヨネーズ	25.4 g		
		きのこチキンのカレー	鶏肉		青ピーマン,パセリ,かぼちゃ	にんにく,たまねぎ,セロリ,エリンギ,しめじ	小麦粉,三温糖	油,有塩バター	2.6 g		
		フルーツポンチ				みかん缶,パイン缶	白玉団子,上白糖				
18金	○	おはぎ(黒ごま・きな粉)	きな粉	お彼岸献立				もち米,精白米,上白糖	ごま	801 kcal	かりがね祭 た 来 焼 二 は き 十 と、 は 五 す 諸、 日 の 説 長 の 説 い 野 か が る 県 り の が る 中 ね ま あ 信 祭 す り 地 の。 ま 方 日 お す の は 衆 が 郷、 し、土 給 み ー 料 食 に 山 理 室 ！ 賊 と て は し お 物 て 弁 を 広 当 取 ま を り っ 作 上 た り げ 鶏 ま る 肉 す ！ を ！ 鶏 揚 主 揚 げ 菜 ば 是 る 料 山 と 理 賊 語 て 焼 呂 す き を。 で 合 名 す わ 前。 せ の 山 由 賊
		牛乳		牛乳						33.1 g	
		さばの塩焼き	さば							26.6 g	
		大根サラダ	糸かまぼこ		にんじん	だいこん,きゅうり		卵不使用マヨネーズ	2.8 g		
		なめこ汁	木綿豆腐,みそ		にんじん	たまねぎ,なめこ,ねぎ					
24木	○	発芽玄米入りご飯						精白米,発芽玄米,強化米	770 kcal		
		牛乳&小魚		牛乳,小魚					35.7 g		
		鮭のムニエル	鮭		パセリ		小麦粉	油,有塩バター	26.4 g		
		ツナサラダ	ツナ	わかめ	にんじん	キャベツ,きゅうり,レモン果汁			2.8 g		
		真田汁	油揚げ,木綿豆腐,みそ		にんじん,こまつな	えのきたけ,はくさい,しめじ,ねぎ					
25金	○	発芽玄米入りゆかりご飯	かりがね祭(お弁当)		ゆかり			精白米,発芽玄米,強化米	856 kcal		
		牛乳&ミニトマト2個&ヨーグルト		牛乳,ヨーグルト	ミニトマト				38.8 g		
		山賊焼き&厚焼き卵	鶏肉,厚焼き卵			しょうが,にんにく	でんぶん	米油	24.2 g		
		きゅうりの浅漬け				きゅうり			2.9 g		
		昆布あえ		塩昆布	にんじん	キャベツ					
29火	○	発芽玄米入りご飯						精白米,発芽玄米,強化米	704 kcal		
		牛乳&小魚		牛乳,小魚					29.4 g		
		ちくわ甘辛みそ炒め	焼き竹輪,生揚げ,みそ		にんじん	たまねぎ	でんぶん,三温糖	米油,油,ごま	16.6 g		
		春雨サラダ			にんじん	きゅうり,キャベツ,もやし	はるさめ,上白糖	油,ごま油,ごま	3.2 g		
		ワンタンスープ	なると,豚ひき肉		ほうれんそう	ねぎ,しょうが,たけのこ,たまねぎ,はくさい,干し椎茸	ワンタン				
30水	○	発芽玄米入りご飯						精白米,発芽玄米,強化米	705 kcal		
		牛乳		牛乳					34.7 g		
		豚肉と長ねぎの卵炒め	豚肉,卵		にんじん,葉ねぎ	ねぎ,たけのこ,きくらげ		油	21.5 g		
		おかかあえ(じゃこ)	かつお節	しらす干し	にんじん	キャベツ,きゅうり,つぼ漬			2.8 g		
		豆腐のみそ汁	油揚げ,木綿豆腐,みそ		こまつな	はくさい,えのきたけ					

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



9月は「健康増進普及月間」

健康的な食べ方を身につけましょう！



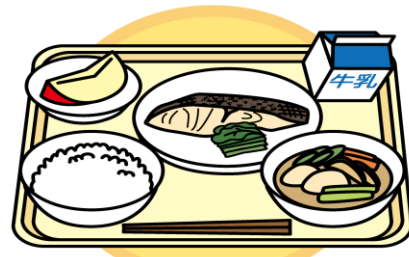
毎年9月は、厚生労働省が定める「健康増進普及月間」です。これと連携し、生活習慣病の予防など栄養・食生活の改善に関する取り組みとして「食生活改善普及運動」が全国的に行われています。生活習慣病は、食事・運動・睡眠といった、日々の生活習慣が大きく関わる病気です。子どもたちから、健康的な食生活を身につけておくことは、将来の自分の体を守ることにつながります。



いろいろな食品を **バランス** よくとりましょう

学校給食では、1日に必要な栄養量の約3分の1をとれるよう考えられており、普段の食事でも不足しやすいカルシウムや鉄、ビタミン類、食物繊維はさらに多くとれるようになっています。日々の給食から、バランスのよい組み合わせを学んでみましょう。

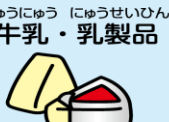
残さず食べることで、必要な栄養をしっかりとることができます。



成長期の今、しっかりとりたい **カルシウム**

カルシウムは、骨や歯をつくるだけでなく、体の動きを助ける大切な栄養素です。ビタミンDと一緒にとると吸収が高まります。

カルシウムを多く含む食品



ビタミンDは、サケ、イワシ、サンマといった秋においしい魚や、干しいたけなど、天日干ししたきのこ類に多く含まれます。



食塩 控えめ・野菜 たっぷりを心がけましょう

食塩（ナトリウム）は、食べ物のおいしさや保存に関わるだけでなく、私たちの体にとってなくてはならないものです。一方で、とり過ぎは高血圧の原因となり、心臓病や脳卒中などの病気につながります。濃い味つけに慣れると、素材の味を感じにくくなるため、日ごろからうす味に親しむことが大切です。また、野菜や果物に多く含まれるカリウムには、体内の余分なナトリウムを排出する働きがあります。「食塩は控えめに、野菜はたっぷり」を心がけましょう。

今日から実践！ うす味でもおいしく食べるコツ



だしのうま味を
きかせる



酸味や香りを
プラスする



よくかんで、
味わって
食べる



毎日の食事から、元気な体をつくっていきましょう！