

日	曜	休みの学 校	献立名		使用する主な食べ物			栄養価	
			主 食	副 食	体の組織をつくる	体の調子を整える	熱や力のもとになる	エネルギー kcal	たんぱく質 g
					1 群・2 群	3 群・4 群	5 群・6 群		
1	火		せんいパン (パテキャラメル)	チーズインハンバーグ ツナポテトサラダ A B C スープ	鶏肉 ツナ チーズ ベーコン	たまねぎ きゅうり にんじん キャベツ マッシュルーム パセリ	パン じゃがいも マヨネーズ マカロニ パン粉 砂糖 でん粉 パテキャラメル	809	29.1
2	水	多賀城中 東豊中 高崎中	麦ごはん	かみかみカレー フルーツポンチ 豆入り小魚	豚肉 大豆 ひよこ豆 スキムミルク かたくちいわし	もも パイン レモン れんこん にんじん たまねぎ にんにく	ご飯 大麦 ゼリー じゃがいも ごめ油 カレールウ 砂糖 ごま	974	30.7
3	木	多賀城中	ごはん	コーンしゅうまい (2 個) わかめ和え えび豆腐	わかめ かまぼこ 魚肉 豆腐 えび 豚肉 うすら卵	とうもろこし きゅうり にんじん しいたけ たけのこ しょうが にんにく えだまめ たまねぎ	ご飯 和風ドレッシング ごめ油 砂糖 でん粉 小麦粉 パン粉	860	35.9
4	金	多賀城中 東豊中3年 高崎中	背割りコッパン	ウインナーのトマトソースかけ パスタサラダ ジュリアンスープ	ウインナー 魚肉 ベーコン	きゅうり にんじん キャベツ たまねぎ だいこん パセリ	パン 砂糖 スパゲッティ マヨネーズ フレンチドレッシング	811	27.1
7	月		ごはん	豚肉のみそ焼き 切干こんぶの煮物 沢煮碗 冷凍りんご	豚肉 こんぶ さつま揚げ 大豆 油揚げ みそ	にんじん たけのこ えだまめ だいこん しいたけ ごぼう ねぎ りんご	ご飯 ごめ油 砂糖 ごま こんにゃく	815	33.3
8	火		ごはん (ひじきのり)	いわしの梅煮 ごま酢和え 芋煮汁	いわし 油揚げ 豚肉 豆腐 みそ ひじき のり	もやし きゅうり だいこん うめ にんじん ごぼう はくさい ねぎ	ご飯 砂糖 ごま さといも ごめ油 水あめ	797	35.0
9	水		バターロールパン	ミートボールシチュー 花野菜サラダ アセロラミルクゼリー	チーズ ハム 鶏肉 大豆 スキムミルク	ブロッコリー カリフラワー とうもろこし にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト	パン 砂糖 フレンチドレッシング じゃがいも ハヤシルウ ごめ油 ゼリー パン粉	820	29.7
10	木		ごはん	笹かまの生差ししょうゆかけ きゅうりのメンマ和え 八宝菜	笹かまぼこ 豚肉 あさり うすら卵	しょうが メンマ きゅうり にんじん もやし はくさい チンゲンツァイ たまねぎ しいたけ たけのこ	ご飯 砂糖 でん粉 ごま油 ごま ごめ油	778	31.7
11	金	第 二 中	麦ごはん	かみかみカレー フルーツポンチ 豆入り小魚	豚肉 大豆 ひよこ豆 スキムミルク かたくちいわし	もも パイン レモン れんこん にんじん たまねぎ にんにく	ご飯 大麦 ゼリー じゃがいも ごめ油 カレールウ 砂糖 ごま	974	30.7
14	月		せんいパン (いちごジャム)	鶏肉のマーマレード焼き ペンネミートソース スコッチブロス	鶏肉 豚肉 大豆 レバー ベーコン ひよこ豆	にんにく たまねぎ マッシュルーム にんじん パセリ トマト	パン マーマレード 砂糖 でん粉 オリーブ油 ペンネ じゃがいも 大麦 ジャム	741	37.4
15	火		麦ごはん	ドライカレー 春雨スープ グレープゼリー	豚肉 レバー 大豆 チーズ 鶏肉 うすら卵	たまねぎ グリンピース にんじん しょうが にんにく ねぎ たけのこ ごまつな しいたけ	ご飯 大麦 砂糖 ごめ油 カレールウ はるさめ ゼリー	847	36.9
16	水		ごはん	鶏肉のレモンソースかけ ひじきのカラフル炒め えびボールスープ	鶏肉 ひじき 大豆 油揚げ ベーコン エビ	レモン パプリカ えだまめ たけのこ にんじん しいたけ ごまつな ねぎ	ご飯 ごめ油 砂糖 こんにゃく はるさめ でん粉	857	33.8
17	木		ミルクパン	バランスメンチカツ 三色ソテー ボークビーンズ レモンのカスターダルト	ウインナー 大豆 豚肉 チーズ 鶏肉	とうもろこし えだまめ たまねぎ にんじん トマト さやいんげん にんにく	パン パン粉 小麦粉 ごめ油 バター じゃがいも 砂糖 タルト	986	35.7
18	金		ごはん	さばの照り焼き きんぴらごぼう 油麩のみそ汁 お月見デザート	鯖 大豆 豚肉 豆腐 みそ	ごぼう にんじん たけのこ ごまつな ねぎ えのきたけ	ご飯 こんにゃく ごめ油 砂糖 ごま ごま油 じゃがいも あぶらご ゼリー	876	30.6
24	木	多賀城中	ごはん	きんぴら肉団子 (2 個) チャプチェ あざりとキムチのテンジャンスープ	豚肉 あさり 豆腐 鶏肉	にんにく しいたけ にんじん ねぎ たまねぎ えだまめ ごぼう はくさい だいこん にら しょうが	ご飯 砂糖 ごま油 はるさめ ごめ油 ごま	807	33.1
25	金	多賀城中	せんいパン (パテチョコレート)	トマトミートオムレツ ブロッコリーのチーズおかか和え ポトフ	卵 かつお節 チーズ フランクフルト 豚肉	たまねぎ トマト ブロッコリー にんじん もやし キャベツ だいこん	パン ごま じゃがいも でん粉 パテチョコレート 砂糖	755	30.1
28	月	給 食 お 休 み							
29	火	給 食 お 休 み							
30	水		ココアパン	オムレツトマトソース ごぼうサラダ ラビオリスープ	卵 ツナ ベーコン 豚肉	ごぼう にんじん えだまめ キャベツ たまねぎ しめじ とうもろこし パセリ	パン 砂糖 ごま マヨネーズ フレンチドレッシング 小麦粉 じゃがいも でん粉 パン粉	835	29.0
はしは毎日忘れずに持ってきてましょう。					 牛乳は毎日つきます。	都合により献立が変更になる場合があります。			

9月給食だより

今月の栄養目標

朝食の大切さを見直そう

今月の地場産品

にんじん・みそ

献立表で□印がついている食材は多賀城市の
地場産品を使う予定です。

月平均栄養量

	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
1 回当りの平均	844 kcal	32.4 g	26.5 g	3.6 g

「朝ごはんを食べることの大切さ」

朝ごはんを食べること＝健康維持に欠かせない

1 日をスタートさせる大切な食事！

睡眠中にもエネルギーを消費するため、朝食にはその失ったエネルギーを補う大切な役割があります。

そのほかにも、生活リズムを整えたり、集中力を維持することにもつながります。

朝にとりたい栄養素とおすすめ朝食の一例

- ①炭水化物 (糖質)

パン、ごはんなどに含まれます
- ②たんぱく質

たまご、お肉などに含まれます
- ③ビタミン、ミネラル

野菜、果物、牛乳などに含まれます



朝ごはんを無理なく少しずつ習慣化していくポイント

- ①朝ごはんを食べることの大切さを理解する
- ②簡単に続けやすいメニューを選ぶ (食パン、卵かけごはん)
- ③朝ごはんを当たり前化する (歯みがきのように習慣化！)
- ④前日の夜にちょっと準備しておく (夕食を多めに作る等)

朝ごはんを
楽しもう！



いろいろな食材をとることが理想的ですが、朝は「食欲がない！」「時間がない！」という方も多いかもしれません。まずは無理をせず、簡単に作れるトーストやおにぎりからとりいれてみましょう。

