



9月 予定献立表



令和4年09月

柏市立豊四季中学校

日付	牛乳	献立名	おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		1人あたり Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	塩分 g
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
			魚・肉・卵・豆	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実				
5 (月)	○	ドライカレー	レンズ豆 豚肉	牛乳 / チーズ	人参 ピーマン	生姜 セロリー 玉葱 にんにく レーズン	米 麦 パン粉	バター サラダ油	753	26.6	19.0	2.58
		こんにゃくサラダ		わかめ	人参	キャベツ きゅうり 玉葱 もやし レモン果汁	こんにゃく きび砂糖	ごま油 サラダ油				
		冷凍みかん				冷凍みかん						
		アーモンド小魚		煮干し				アーモンド				
6 (火)	○	白飯		牛乳 /			米 麦		747	34.1	17.6	2.70
		のり佃煮	Feのり佃煮									
		さけのきのこソースかけ	鮭			玉葱 椎茸 ぶなしめじ エリンギ	きび砂糖	サラダ油 ごま油				
		じゃが芋のそぼろ煮	豚肉		人参 さやいんげん	生姜 玉葱	じゃが芋 でん粉 こんにゃく きび砂糖	サラダ油				
		切り干し大根の味噌汁	豆腐 油揚げ みそ	わかめ	人参	切り干し大根 えのき茸						
7 (水)	○	キムチチャーハン	豚肉	牛乳 /	にら	にんにく 長葱 キムチ	米 麦	ごま油 サラダ油	736	30.8	22.0	2.76
		白身魚とチーズの春巻揚げ	メルルーサ	チーズ			小麦粉 春巻きの皮	大豆油				
		青菜と卵のスープ	卵		小松菜	玉葱	じゃが芋 でん粉					
		メロン				メロン						
		小魚&アーモンド		煮干し				アーモンド				
8 (木)	○	黒パン		牛乳 /			黒糖パン		781	28.9	26.5	3.26
		なすのミートグラタン	ひよこ豆 豚肉	チーズ	トマト缶 トマトピューレ	玉葱 なす	きび砂糖	サラダ油				
		人参ドレッシングサラダ			人参	キャベツ きゅうり 玉葱 コーン缶 レモン果汁	きび砂糖	ごま オリーブ油				
		ABCスープ	鶏肉		人参 ほうれん草	セロリー 玉葱 白菜	マカロニ	サラダ油				
		冷凍パイ				冷凍パイ						
9 (金)	○	わかめご飯		牛乳 / わかめ			米 麦		880	30.3	25.1	3.79
		ししゃもフライ		ししゃも 牛乳			小麦粉 パン粉	大豆油				
		高野豆腐のごま和え	高野豆腐 かつお節		小松菜	きゅうり もやし	きび砂糖 きび砂糖	ごま油				
		豚汁	豆腐 みそ 豚肉		小松菜 人参	ごぼう 大根 長葱	じゃが芋 こんにゃく	サラダ油				
		みたらし団子					白玉餅 でん粉 きび砂糖					
12 (月)	○	麻婆豆腐丼	大豆 豆腐 みそ 豚肉	牛乳 /	にら 人参	生姜 にんにく 長葱 干し椎茸	米 麦 でん粉 きび砂糖	ごま油 サラダ油	807	31.8	24.8	3.46
		パンサンズク			人参	キャベツ きゅうり	春雨 きび砂糖	ごま油 サラダ油				
		卵とわかめのスープ	卵	わかめ		玉葱 コーン缶	でん粉	ごま油				
		福々豆	大豆 きな粉				砂糖					
13 (火)	○	白飯		牛乳 /			米 麦		781	30.8	23.1	2.71
		手作りふりかけ(じゃこ、塩昆布)	かつお節	塩昆布 小魚ちりめん			きび砂糖	ごま				
		鶏肉のBBQソースかけ	鶏肉			生姜 玉葱 にんにく 長葱 レモン果汁	でん粉 きび砂糖					
		五目きんぴら	豚肉		人参 さやいんげん	ごぼう れんこん	きび砂糖	ごま油 サラダ油				
		かぶの味噌汁	油揚げ みそ		かぶ(葉)	かぶ	じゃが芋					
		巨峰				巨峰						
14 (水)	○	冷やしきつねうどん	油揚げ	牛乳 /	人参	きゅうり もやし	うどん 三温糖 きび砂糖		770	26.8	20.7	3.40
		野菜かき揚げ		さくらえび	人参	玉葱 コーン缶	小麦粉 でん粉	大豆油				
		フルーツ白玉				みかん缶 パイン缶 黄桃缶	白玉餅 砂糖					
		小魚&アーモンド		煮干し				アーモンド				
15 (木)	○	豚キムチ丼	豚肉	牛乳 /	にら	玉葱 にんにく 長葱 白菜 キムチ	米 麦 砂糖	ごま油 サラダ油	748	28.7	18.1	2.79
		ナムル			小松菜 人参	もやし		ごま油				
		ワンタンスープ			チンゲン菜 人参	たけのこ 長葱 干し椎茸	ワンタンの皮	ごま油				
		アセロラゼリー					アセロラゼリー					
16 (金)	○	白飯		牛乳 /			米 麦		782	36.3	23.7	3.48
		鯖の味噌煮	みそ 鯖			生姜 長葱	きび砂糖					
		辛し和え			小松菜	キャベツ もやし	きび砂糖					
		大豆の磯煮	大豆 油揚げ 鶏肉	ひじき	人参		こんにゃく 砂糖	サラダ油				
		かきたま汁	豆腐 卵		小松菜 人参	干し椎茸	でん粉					
20 (火)	○	そぼろ丼	大豆 豚肉 鶏肉	牛乳 / のり	さやいんげん 人参	干し椎茸	米 麦 きび砂糖	サラダ油	750	31.6	23.9	2.43
		切り干し大根のカレー和え	かつお節		小松菜 人参	切り干し大根 もやし		ごま サラダ油				
		すましどうめん汁	油揚げ 鶏肉 うずら卵		小松菜	生姜 大根	そうめん					

9月10日
中秋の名月



9月 予定献立表



令和4年09月

柏市立豊四季中学校

日付	牛乳	献立名	おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		1人あたり Kcal	たんぱく 質 g	脂質 g	塩分 g
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
			魚・肉・卵・豆	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実				
21 (水)	○	炊き込みご飯	油揚げ	牛乳	人参	たけのこ 干し椎茸 ほんしめじ	米 麦 砂糖		737	31.3	18.5	2.89
		たらと野菜の揚げ煮	たら		ピーマン 赤ピーマン	生姜 玉葱 なす レモン果汁	じゃが芋 でん粉 きび砂糖	大豆油 サラダ油				
		冬瓜の味噌汁	油揚げ みそ かつお節 鶏肉		人参	冬瓜 長葱						
		梨				梨						
22 (木)	○	ハヤシライス	豚肉	牛乳 チーズ	人参 トマトピューレ	グリーンピース 生姜 玉葱 にんにく ほんしめじ	米 麦 小麦粉	生クリーム バター サラダ油	811	24.8	24.3	2.13
		バリバリサラダ	大豆	ひじき	人参	キャベツ きゅうり 玉葱	ワンタンの皮 きび砂糖	大豆油 サラダ油				
		冷凍りんご				冷凍りんご						
26 (月)	○	白飯		牛乳			米 麦		811	30.0	25.5	2.24
		鯛フライ	鯛	牛乳			小麦粉 パン粉	大豆油				
		磯香あえ		のり	小松菜	キャベツ もやし	きび砂糖					
		芋煮(味噌味)	みそ 豚肉		人参	ごぼう 長葱 ぶなしめじ	里芋 こんにゃく					
		巨峰				巨峰						
27 (火)	○	味噌ラーメン	みそ 豚肉	牛乳	にら 人参	生姜 玉葱 コーン缶 にんにく 長葱 もやし	中華麺	ごま油 ごま油 サラダ油	750	33.6	24.4	3.19
		いかと大豆のこはく煮	大豆 いか		ピーマン	生姜	じゃが芋 でん粉 でん粉 きび砂糖	大豆油				
		フルーツ杏仁豆腐				みかん缶 バイン缶 黄桃缶	杏仁豆腐					
		小魚&アーモンド		煮干し				アーモンド				
28 (水)	○	胚芽パン		牛乳			胚芽パン		782	36.4	25.9	3.16
		マカロニサラダ				キャベツ きゅうり 玉葱 コーン缶	マカロニ きび砂糖	サラダ油				
		ポークビーンズ	大豆 豚肉 ベーコン	チーズ	トマト缶 人参 トマトピューレ	玉葱 にんにく	じゃが芋 きび砂糖	生クリーム サラダ油				
		ヨーグルト		ヨーグルト								
		小魚&アーモンド		煮干し				アーモンド				
30 (金)	○	さつまいもご飯		牛乳			米 麦 さつまいも	ごま	771	33.0	23.5	2.74
		メルルーサの味噌チーズ焼き	みそ メルルーサ	チーズ	パセリ							
		キャベツときゅうりの胡麻酢和え				キャベツ きゅうり 大根	きび砂糖	ごま				
		味噌けんちん汁	豆腐 みそ		小松菜 人参	ごぼう 大根 長葱		サラダ油				
		冷凍みかん				冷凍みかん						
		黒糖アーモンド					でん粉 黒砂糖	アーモンド				

※食材の都合により、献立を変更することがあります。ご了承下さい。

※「牛乳」は飲用牛乳です。

※栄養量の文部科学省基準は、エネルギー/830kcal、たんぱく質/34.2(25~40)g、脂質/23.1(22.8~27.3)g (摂取エネルギーの20~30%)、塩分/2.5g未満です。

平均栄養量	774	30.9	22.5	2.90
-------	-----	------	------	------

中秋の名月 9月10日(土)

〈中秋とは?〉

旧暦8月15日の満月のことで、現在の暦だと9~10月頃にあたります。旧暦の秋(7~9月)の真ん中なので

「中秋」といいます。

〈どんなことをするの?〉

農作業に従事する人々は、欠けたところのない満月を豊かな実りの象徴し、秋の収穫の感謝を込めて芋や豆などの収穫物を月に供えました。しかし、稲穂が実る前であることから、すすきを稲穂に見立てて飾ります。また月見団子はお米の粉の団子を芋や満月になぞらえて作り、次の年の豊作を祈願しました。



山形県郷土料理 「芋煮」 9月26日(月)

「芋煮」は里芋の収穫期の秋から冬によく食べられている郷土料理の一つです。「芋煮」は団らんに欠かせない郷土料理です。

芋煮は地域によって具材が異なります。内陸部は牛肉を使った醤油味の「芋煮」ですが、最上地域では、豊富にとれる山菜やきのこを入れたりします。日本海側の庄内地域では、具は牛肉の代わりに豚肉を用い、その他具材はこんにゃく、ねぎなどを用います。給食では、庄内地域の味噌味の芋煮を出します。



避けてほしい7つのこ食

ひとりで食事する「孤食」のほかにも避けてほしい「こ食」があります。

孤食

ひとりで食べる



個食

それぞれ違うものを食べる



子食

子どもだけで食べる



固食

同じものばかり食べる



小食

必要以上に食事の量を減らす



濃食

濃い味つけのものばかり食べる



粉食

小麦粉で作られたものばかり食べる



子食

子どもだけで食べる



粉食

小麦粉で作られたものばかり食べる



©少年写真新聞社2022