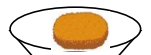
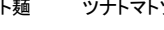
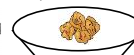
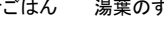
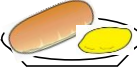
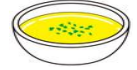
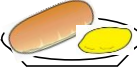
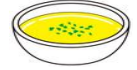
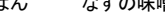
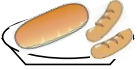
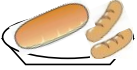
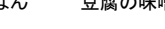
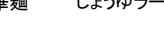
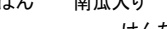
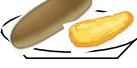
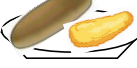
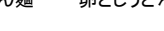
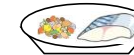
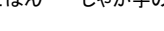
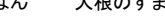


令和7年度

9月 給食献立表

各務原市立川島中学校

1日(月) カラフルポテト   ハンバーグ   食パン 野菜スープ 	2日(火) パイ いかメンチカツ    麦ごはん マーボー豆腐   麦ごはん マーボー豆腐 	3日(水) こんにゃくサラダ   シナモンビーンズ   ソフト麺 ツナマトソース   ソフト麺 ツナマトソース 	4日(木) 鮭の香味焼き   もやしのごま和え   麦ごはん 冬瓜の味噌汁   麦ごはん 冬瓜の味噌汁 	5日(金) ラフランスゼリー    豚肉のごま揚げ   ひじきごはん 湯葉のすまし汁   ひじきごはん 湯葉のすまし汁 
8日(月)いい歯の日 ごぼうサラダ   オムレツ   コッペパン 南瓜のポタージュ   コッペパン 南瓜のポタージュ 	9日(火) 鶏肉のおろしだれ   肉じゃが   麦ごはん なすの味噌汁   麦ごはん なすの味噌汁 	10日(水) フルーツのゼリー和え   ウインナー   小型コッペパン 焼きそば   小型コッペパン 焼きそば 	11日(木) 焼売   チンジャオロースー   麦ごはん 春雨スープ   麦ごはん 春雨スープ 	12日(金) 鰯のかば焼き風   キャベツのゆかり和え   麦ごはん わかめの味噌汁   麦ごはん わかめの味噌汁 
15日(月) 敬老の日	16日(火) 豚丼の具   切干大根の煮物   麦ごはん 豆腐の味噌汁   麦ごはん 豆腐の味噌汁 	17日(水) オレンジゼリー 大根サラダ    春巻き   中華麺 しょうゆラーメンの スープ   中華麺 しょうゆラーメンの スープ 	18日(木)食育の日 厚揚げの肉味噌かけ   こんにゃくの土佐煮   麦ごはん 南瓜入り けんちん汁   麦ごはん 南瓜入り けんちん汁 	19日(金) ヨーグルト 野菜コロッケ    ツナピラフ キャベツのスープ   ツナピラフ キャベツのスープ 
22日(月) ビーンズサラダ   ささみのレモソース   黒コッペパン ミネストローネ   黒コッペパン ミネストローネ 	23日(火) 秋分の日	24日(水) 小松菜のおかか和え   ちくわの磯部揚げ   うどん麺 卵とじうどんの汁   うどん麺 卵とじうどんの汁 	25日(木) オレンジ 海藻サラダ    福神漬   麦ごはん ポークカレー   麦ごはん ポークカレー 	26日(金) 鯖の塩焼き   五目豆   麦ごはん じゃが芋の味噌汁   麦ごはん じゃが芋の味噌汁 
29日(月) 茄子のポロネーゼ   鶏肉の洋風から揚げ   食パン コンソメスープ   食パン コンソメスープ 	30日(火) 鰯の野菜みそネーズ焼き   ひじきの炒め煮   麦ごはん 大根のすまし汁   麦ごはん 大根のすまし汁 	親子で料理に挑戦してみましょう 冷凍食品を活用したサンドイッチなど 手軽に作ることができるレシピをロイロ ノートで紹介しています。 【作ってみよう!レシピの場所】 資料箱→各務原市(先生・児童生徒) →2その他のお知らせ→食育教育  感想はこちら		
学校給食では、『学校給食地産地消推進事業』により 県・市町村・JAグループの 一部助成を受けています。 〇物資の都合等により、献立 を一部変更することがあります。				

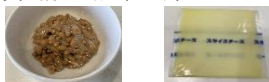
バランスのよい朝ごはんは集中力アップ

朝ごはんは脳のエネルギー補給のために大切で、栄養バランスのよい食事をとると、脳はよく働きます。おにぎりだけを午前7時に食べた場合、1時間半後(学校の1時間目くらいの時刻)には集中力が切れてしましますが、栄養バランスのよい食事を食べた場合、4時間後も集中力を保つことができるという研究結果があります。

朝ごはんの栄養バランスをよくする工夫

①ごはんのにのせる

〇たんぱく質:納豆、魚(缶詰)、チーズなど



〇ビタミン:キムチ(漬物)、オクラ(冷凍野菜)など



〇鉄分・カルシウム:しらす、ごま、のりなど



②パンにはさむ

〇たんぱく質:チーズ、ハム、トンカツなど
冷凍食品も活用できます



〇ビタミン:キャベツなど
カット済み野菜を使うと便利です
パンでおさえるとたくさん食べられます



牛乳や豆乳、果物を加えると、より充実した朝ごはんになります。

③作り置きを活用する

大きめの器にごはんを盛り、冷蔵庫から取り出したおかずで、オリジナル丼ぶりを作ってみましょう。



汁物や煮物など、多めに作りやすい料理を保存しておき、朝ごはんは活用しましょう。ただし、食中毒を防ぐために、小分けにして冷蔵庫で保存しましょう。