



令和7年度 9月 給食献立表



各務原市立蘇原中学校

1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)
ジャーマンポテト 食パン 野菜スープ	オレンジ 麻婆厚揚げ 麦ごはん ワンタンスープ	もやしのソテー ソフト麺 ツナトマトソース	冬瓜の さけの薬味だれかけ そぼろ煮 麦ごはん 玉ねぎのみそ汁	豚肉のごま揚げ アセロラゼリー ひじきごはん 湯葉のすまし汁
8日(月)いい歯の日	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)
ごぼうサラダ ワカサギ フリッター コッペパン かぼちゃのポタージュ	トマト入り 厚揚げのおろしあんかけ 肉じゃが 麦ごはん なすのみそ汁	フルーツのゼリーあえ 焼きウインナー 小型パン 焼きそば	ぶどうゼリー ホイコーロー 麦ごはん もずくスープ	切干大根の煮物 イワシのかば焼き風 麦ごはん 昆布汁
15日(月)敬老の日	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)食育の日
★衛生面や安全性、物資の都合などにより、献立や食材を変更することがあります。 ★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中央会から一部助成を受けています。 ★参照:少年写真新聞社	塩昆布あえ 豚井の具 麦ごはん じゃがいものみそ汁	かぼちゃサラダ 春巻き 中華麺 醤油ラーメンの具	なすの 厚焼き卵 肉みそ炒め 麦ごはん かぼちゃ入りけんちん汁	野菜コロッケ 鉄分ヨーグルト ツナピラフ キャベツスープ
22日(月)	23日(火)秋分の日	24日(水)	25日(木)	26日(金)
大根サラダ 鶏肉の レモンソースかけ 黒コッペパン ミネストローネ	伝えよう日本の味「おはぎ」 秋分に日には、小豆を使った「おはぎ」が食べられてきました。これは、小豆が、邪気を払う効果のあるとされたことと、萩の花に似ているからです。	小松菜のおかか煮 さつまいもの 天ぷら うどん 卵とじうどんの具	チーズ カラフルサラダ 福神漬け 麦ごはん チキンカレー	五目豆 サバの塩焼き 麦ごはん 大根のみそ汁
29日(月)	30日(火)	料理を作ってみよう！ 冷凍食品を活用したサンドイッチなど、手軽に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 作った感想はこちらへ送ってください。		
なすの ビーンズサラダ ボロネーゼ 食パン コンスープ チョコクリーム	サワラの野菜みそネズ焼き ひじきの炒め煮 麦ごはん 麴のすまし汁			



バランスのよい朝ごはんで集中力アップ



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いますが、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ごはんのにせる

○たんぱく質:納豆、魚(缶詰)、チーズなど



○ビタミン:キムチ(漬物)、きのこの佃煮など



○鉄分・カルシウム:しらす、ごま、のりなど

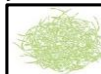


②パンにはさむ

○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。



○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

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

