

令和8年度



予定献立表

古川東中学校

日	曜	献立名	主に使っている材料						栄養価		
			主に体の組織をつくる（赤の食品）		主に体の調子を整える（緑の食品）		主にエネルギーになる（黄の食品）		エネルギー（kcal）		
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質（g） 脂質（g） 食塩相当量（g）		
24	月	（ごはん） 豚キムチ丼 みそ汁	牛乳 野菜の磯香あえり りんごゼリー	豚肉 ささかま 厚揚げ みそ	牛乳 のり	にら 小松菜 にんじん こねぎ	玉ねぎ もやし えのき	きゃべつ 大根	ごはん 砂糖 片栗粉	ごま油	720 31.2 22.0 3.0
25	火	ごはん 豆腐ハンバーグ 野菜みそスープ	牛乳 たくあんのごまあえ	豆腐ハンバーグ 豚肉 みそ	牛乳	にんじん チンゲン菜	もやし 玉ねぎ コーン きくらげ	きゅうり きゃべつ たけのこ	ごはん 砂糖 片栗粉	ごま油 ごま	723 27.0 21.5 2.8
26	水	ごはん さばのみそ煮 にら玉汁	牛乳 荳わかめの炒め煮	さば みそ 卵 油揚げ 豆腐 さつま揚げ	牛乳 荳わかめ	にんじん にら	だいずもやし えのき 玉ねぎ		ごはん 砂糖 じゃがいも	ごま 油	706 31.8 20.1 3.0
27	木	豆乳食パン ツナサラダ せん切り野菜スープ	牛乳 夏野菜のペンネ アラビアータ	ツナ パーコン 豚肉 鶏肉	牛乳 チーズ	トマト にんじん パセリ	きゃべつ きゅうり ズッキーニ なす 玉ねぎ コーン	きゅうり なす	豆乳食パン ペンネ じゃがいも	マヨネーズ オリーブ油	748 32.5 27.7 3.6
28	金	ごはん 春巻き わかめスープ	牛乳 チンジャオロース ヨーグルト	豚肉 鶏肉 なると 豆腐	牛乳 わかめ ヨーグルト	パプリカ ピーマン にんじん こねぎ	たけのこ もやし		ごはん 砂糖 片栗粉	油 ごま油	760 30.5 23.3 2.4
31	月	ごはん いわしの梅煮 みそ汁	牛乳 油麩じゃが	豚肉 鶏肉 なると 豆腐	牛乳 わかめ ヨーグルト	パプリカ ピーマン にんじん こねぎ	たけのこ もやし		ごはん 砂糖 片栗粉	油 ごま油	760 30.5 23.3 2.4

☆食物アレルギーがあり「自分で除去する」生徒のご家庭では、献立表を十分に確認していただき、対応についてお話しいただくようお願いいたします。

☆学校行事や物資の都合、感染症等拡大の状況により献立が変更になる場合があります。ご了承ください。

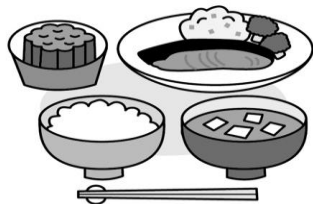
☆米粉パンには小麦粉も含まれます。

☆今月の地場産品は、お米・玉ねぎ・なす・トマト・きゅうり・じゃがいも の予定です。



元気のもと

朝ごはんを食べて1日をスタートさせよう！



長い夏休みは終わりましたが、まだまだ暑い日が続きそうです。生活のリズムを学校モードに戻すためには、朝ごはんをしっかりと食べて頭と体を目覚めさせることが大切です。

朝ごはんを食べることで、眠っている間の体温を上げ、脳や体のエネルギーを補充し、元気に活動するための準備が整います。

朝ごはんを食べるためには、早起きも大切です。朝ごはんを食べる時間を十分につくり、生活リズムを整えて、学校生活がスムーズに始められるように心がけましょう。



朝ごはん、目覚ましスイッチをオン！

頭(脳)のスイッチ やる気や集中力を高め、学習能力を向上させる。	体のスイッチ 元気に活動できるようになり、体力や運動能力を向上させる。	おなかのスイッチ 胃や腸が動き出し、うんちが出やすくなる。
---	--	--

3つのスイッチを入れるには、栄養のバランスも大切です

主食	主菜	副菜
主にエネルギーになる「炭水化物」を多く含む食べ物 ご飯、パン、めん類など	主に体をつくる「たんぱく質」を多く含む食べ物 肉、魚、卵、大豆製品などを多く使ったおかず	主に体の調子を整える「ビタミン」「無機質」「食物繊維」を多く含む食べ物 野菜、きのこ、いも、海藻類などを多く使ったおかず

【おうちの方へ】

忙しい朝には、

- ごはん+納豆や卵+みそ汁
 - パン+ツナマヨやゆで卵+スープ
- などの調理が簡単なものでいいと思います。

野菜をたくさん使ったみそ汁やスープに卵や肉などを加えれば、主菜と副菜をいっしょに食べることができます。朝に温かい汁物を食べると、体温が上がりやすく、胃腸の働きもよくなります。

卵や納豆にしらす干しを加えたり、チーズ・ヨーグルトなどの乳製品やくだものをプラスすれば、さらにバランスがよくなります。

無理なく続けることが大切です。

