

# 給食だより



令和2年  
9月号  
上八 中学校

## 栄養バランスで体を守ろう

特定の食品やサプリメントで体を守ることにはできません。ふだん、健康に自信がある人でも、免疫機能を落とさないために、適切な栄養バランスをとることが大切です。栄養が足りなくても、逆にとりすぎて、体の免疫システムを十分に働かせることはできません。ウイルスへの抵抗力を落とさない食生活について、自分で実践できることを考えましょう。

栄養バランスは、主食・主菜・副菜をそろえることがポイント！

主食	主菜	副菜
ごはん パン 麺類	肉 魚 卵 大豆・大豆製品	緑黄色野菜 その他の野菜 いも 海藻 きのこと
毎食どれか1皿 (主にエネルギーの供給源)	毎食どれか1皿 (主にたんぱく質の供給源)	1日に小鉢5~6皿 (主にビタミン・ミネラルの供給源)
その他	牛乳・乳製品 果物	
1日のどこかで		

献立をチェックするときには「主食」、「主菜」、「副菜」が組み合わさっているかどうか見てみましょう。主食・主菜・副菜のほか、「その他」として乳製品や果物を取り入れると、食品数が増し、より栄養バランスも整いやすくなります。

### 前日や翌日の食事で調整！ ~栄養バランスのとれた食事を長く続けるコツ~

栄養バランスのとれた食事を毎日とることは理想的ですが、外食等でバランスがとりにくい場合もあると思います。そんなときは、前日や翌日の食事で調整することを意識しましょう。



昨日の食事で  
足りないものは？  
食べすぎたものは？

今日の食事で改善し、  
それでも足りないものは、  
明日で調整！

バランスOK!

## 徳島市中学校給食予定献立表 令和2年9月分

徳島市教育委員会

日	献立内容	材 料 名 (食 品 名)					
		血・肉・骨になる		体の調子を整える		働く力や熱になる	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群
1	火ごはん あじのフライ ポイルキャベツ 豚肉とごぼうの炒め煮 煮込みハンバーグ	あじのフライ 豚肉 さつまあげ	牛乳	にんじん さやいんげん	キャベツ ごぼう こんにゃく	精白米 強化米 さとう	油 タルタルソース 白ごま
2	水ごはん ブロッコリー さつま汁	厚揚げ 赤みそ 白みそ	牛乳 わかめ	ブロッコリー にんじん	ごぼう たまねぎ	精白米 強化米 さとう さつまいも	
3	木ごはん 厚焼き卵 巨峰ゼリー	豚肉 厚揚げ ちくわ 厚焼き卵	牛乳	にんじん	こんにゃく えだまめ	精白米 強化米 じゃがいも さとう 巨峰ゼリー	
4	金 米粉入り 小型アップル パン	血うどん 揚げぎょうざ	豚肉 えび いか ぎょうざ	牛乳 小松菜	ドライアップル しょうが たまねぎ はくさい たけのこ にんにく	パン 血うどん麺 でんぷん	油 ごま油 ラー油
7	月ごはん いわしの生姜煮 塩昆布あえ ひじきのいため煮	いわしの生姜煮 とり肉 厚揚げ 大豆	牛乳 塩昆布 ひじき	にんじん さやいんげん	きゅうり こんにゃく	精白米 強化米 さとう	油
8	火ごはん 野菜いため ポテトオムレツ	豚肉 いか ポテトオムレツ	牛乳	にんじん	しょうが キャベツ たまねぎ えだまめ ヤングコーン	精白米 強化米	油 ごま油
9	水(ごはん) カレーライス フルーツゼリーミックス	豚肉	牛乳 脱脂粉乳	にんじん	たまねぎ グリンピース にんにく みかん 黄桃 パイン	精白米 強化米 じゃがいも ゼリー(マスカット)	カレールーウ 油
10	木ごはん マーボーれんこん 大根サラダ ごまドレッシング	豚ひき肉 赤みそ	牛乳	にんじん	しょうが にんにく れんこん たまねぎ 生しいたけ グリンピース 大根 きゅうり とうもろこし	精白米 強化米 さとう でんぷん	油 ごま油 ラー油 ごまドレッシング
11	金 米粉入り りんご ジャム	ベーコン とうふ 卵	牛乳 わかめ	にんじん	キャベツ とうもろこし たまねぎ	パン りんごジャム コロケ でんぷん	油
14	月ごはん さんまの塩焼き すだち 切り干し大根の炒め煮	さんまの塩焼き とり肉 さつまあげ	牛乳	にんじん さやいんげん	すだち 切り干し大根 干しいたけ	精白米 強化米 さとう	油
15	火ごはん 阿波尾鶏の ねぎソースあえ みそ汁	とり肉 油揚げ 赤みそ 白みそ	牛乳 わかめ	ねぎ かぼちゃ にんじん	ごぼう たまねぎ	精白米 強化米 でんぷん さとう	油 ごま油 白ごま
16	水(ごはん) フィッシュカツ丼 おひたし プリン	フィッシュカツ 卵	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ 生しいたけ はくさい	精白米 強化米 さとう プリン	
17	木ごはん 筑前煮 大豆とちりめんのあげに	とり肉 ちくわ 大豆	牛乳 ちりめん	にんじん さやいんげん	れんこん ごぼう たけのこ こんにゃく しょうが	精白米 強化米 さとう でんぷん	油 白ごま
18	金 米粉入り 小型パン 大豆ペースト	きのこスパゲティ 海藻サラダ ゆずドレッシング	ベーコン いか	牛乳 わかめ	たまねぎ しめじ 生しいたけ マッシュルーム えだまめ きゅうり キャベツ とうもろこし	パン スパゲティ 大豆ペースト	バター 大豆ペースト
23	水ごはん とり肉とキャベツのカレーソース スコッチエッグ ブロッコリー ケチャップ	とり肉 スコッチエッグ	牛乳	にんじん さやいんげん ブロッコリー	キャベツ たまねぎ ヤングコーン	精白米 強化米	カレールーウ 油
24	木ごはん 厚揚げのそぼろ煮 阿波っ子ナムル パワフルチーズ	豚ひき肉 厚揚げ ちくわ	牛乳 わかめ チーズ	にんじん 小松菜	しょうが こんにゃく たまねぎ えだまめ もやし すだち酢	精白米 強化米 さとう	油 ごま油
25	金 米粉入り ブルーベリー ジャム	洋風おでん 鮭ボール	とり肉 ウインナー ベーコン 鮭ボール	牛乳	キャベツ たまねぎ グリンピース	パン ブルーベリージャム じゃがいも	油
28	月ごはん 枝豆の豆腐ミンチカツ 梅和え 大豆入りきんぴらごぼう	枝豆の豆腐ミンチカツ 豚肉 大豆 ちくわ	牛乳	にんじん さやいんげん	はくさい 梅 ごぼう こんにゃく	精白米 強化米 さとう	油 白ごま ごま油
29	火(ごはん) 阿波の牛丼 すだち酢あえ 小魚ナッツ	牛肉 かまぼこ	牛乳 小魚	ねぎ にんじん 小松菜	こんにゃく たまねぎ キャベツ すだち酢	精白米 強化米 さとう	油 ナッツ
30	水ごはん さわらのレモン風味 すまし汁	さわら とうふ かまぼこ	牛乳 わかめ	ねぎ	レモン汁 たまねぎ	精白米 強化米 でんぷん さとう ふ	油

パンについては、業務用のパンです。

は、食育の日の献立です。これから旬をむかえるしいたけやしめじなど、きのこをたっぷり使った「きのこスパゲティ」です。  
※新型コロナウイルス感染症に関する国の緊急経済対策の補助事業を活用し、学校給食でも徳島県産の食材が登場します。今月は、  
9/15(火)に阿波尾鶏を使った「阿波尾鶏のネギソースあえ」、9/29(火)に県産黒毛和牛を使った「阿波の牛丼」を実施します。お楽しみに！