



8・9月給食だよ!

令和6年8月27日



高岡市立高岡西部中学校

夏休みも終わり、2学期が始まりました。まだまだ暑い日が続きます。夏休み中に生活リズムが乱れていませんか。『早寝・早起き・朝ごはん』を心がけて生活リズムを整えましょう。

朝ごはんを食べて元気に過ごそう



私達の脳のエネルギー源はブドウ糖です。ブドウ糖は体内に大量に蓄えておくことが出来ません。私達の身体は寝ている間もエネルギーを使っており、朝にはエネルギーが不足した状態です。朝ごはんを食べる事で、午前中活動するためのエネルギーを補い、元気に過ごすことが出来ます。

また、毎日同じ時間に朝ごはんを食べることにより、体内時計のズレを調整してくれる働きがあります。

◎朝ごはんの3つの役割

脳のスイッチ



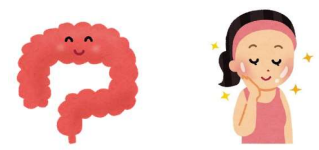
朝ごはんを食べることによって、脳のエネルギー源であるブドウ糖が供給されると、脳の働きが活性化され、集中力や記憶力が高まり、学習能力の向上に繋がります。

体のスイッチ



睡眠中に低下した体温を上昇させ、一日の始まりに脳や身体機能をウォーミングアップさせる効果があります。体温をあげるために最適な栄養素はたんぱく質です。

お腹のスイッチ



胃の中に食べ物が入ると腸が刺激されて、排便が促されます。便秘が解消されると、腸内環境が整い、免疫力の上昇や美肌にも繋がります。

◎朝ごはんの組み合わせ方

副菜

1~2品

主に体の調子を整えるビタミンやミネラルの供給源



主菜

主に体をつくるもととなるたんぱく質の供給源

主食

主に体のエネルギー源となる炭水化物の供給源

汁物

内臓を温め、体の働きが活発になる



牛乳・果物

牛乳にはたんぱく質と丈夫な骨づくりに役立つカルシウムが豊富
果物には糖質の他にビタミン、ミネラルが豊富

8・9月予定献立表



高岡西部中学校

日 曜日	行事	主食	献立名	牛乳	使用している食品						Eエネルギー	
					赤 体をつくるもの		緑 体の調子を整えるもの		黄 熱や力になるもの		Pたんぱく質	
					1群	2群	3群	4群	5群	6群	F脂質	
28 (水)	2学期 給食開始	ごはん	豚肉のジャンロー じゃがいもとしめじの味噌汁 きゅうりのナムル	豚肉 油揚げ	味噌 わかめ	人参	生姜 玉ねぎ しめじ きゅうり	ごはん 砂糖 じゃがいも	ごま油 ごま	E 816 kcal P 32.6 g F 20.4 g		
29 (木)		コッペ パン	ししゃものフライ ミネストローネ 枝豆 梨	ししゃもフライ ベーコン	牛乳	人参 トマト いんげん	枝豆 玉ねぎ セロリ マッシュルーム 白手巾 梨	コッペパン マカロニ 砂糖	油 オリーブ油	E 805 kcal P 31.0 g F 30.4 g		
30 (金)		麦ごはん	オムレツ キーマカレー ひじきサラダ	オムレツ 豚肉 大豆	牛乳 ひじき	ブロッコリー 人参 ピーマン	コーン きゃべつ にんにく 玉ねぎ	麦ごはん 砂糖 ごま 油 カレールー	E 894 kcal P 33.3 g F 30.6 g			

2 (月)		ごはん	ひよこ豆の味噌がらめ そうめん汁 しそごまあえ	ひよこ豆 高野豆腐 味噌 油揚げ	牛乳	人参	きゃべつ きゅうり 椎茸 玉ねぎ ねぎ	ごはん でんぷん 砂糖 そうめん	油 ごま	E 838 kcal P 26.0 g F 23.1 g
3 (火)		コッペ パン	いわしの梨ソースかけ ポテトとベーコンのスープ ブロッコリーサラダ メロンゼリー	いわし ベーコン	牛乳	ブロッコリー 人参	梨 きゃべつ コーン 玉ねぎ しめじ	コッペパン 砂糖 でんぷん じゃがいも メロンゼリー	オリーブ油	E 848 kcal P 36.3 g F 31.9 g
4 (水)	郷土食献立	ごはん	秋野菜のかき揚げ 冬瓜の味噌汁 干しブルーン 切干大根のサラダ ふりかけ	大豆 卵 油揚げ 味噌 ふりかけ	牛乳	人参	玉ねぎ ごぼう ねぎ 切干大根 もやし きゅうり 冬瓜 椎茸 ブルーン	ごはん 砂糖 さつまいも 小麦粉	油 ごま	E 922 kcal P 26.6 g F 27.2 g
5 (木)		食パン	なっばコロッケ 小松菜のオイスターソース炒め フルーツポンチ スライスチーズ	豚肉 寒天 チーズ	牛乳	小松菜	まいたけ 玉ねぎ みかん もも パイン りんご	食パン でんぷん なっばコロッケ ゼリー サイダー	油 オイスターソース	E 907 g P 31.1 g F 31.3 g
6 (金)		ごはん	鮭のちゃんちゃん焼き カレースープ 変わり漬け カスタードプリン	鮭 味噌 豚肉	牛乳	ピーマン 人参	玉ねぎ きゃべつ しめじ きゅうり たくあん 生姜 白手巾	ごはん 砂糖 カスタードプリン	マーガリン 油	E 785 kcal P 34.2 g F 17.9 g

9 (月)		ごはん	厚焼き卵 麻婆豆腐 春雨のごま酢あえ	厚焼き卵 豚肉 赤味噌 豆腐 豆板醤	牛乳 わかめ	人参	きゅうり にんにく 生姜 椎茸 玉ねぎ たけのこ ねぎ	ごはん 春雨 砂糖 でんぷん	ごま油 ごま 油	E 835 kcal P 29.0 g F 23.6 g
10 (火)		コッペ パン	いかと大豆のごまがらめ ワントンスープ ポイル野菜	いか 大豆 ベーコン	牛乳	ブロッコリー 人参	玉ねぎ もやし ねぎ たけのこ	コッペパン でんぷん 砂糖 じゃがいも ワントン	油 ごま	E 811 kcal P 35.6 g F 28.5 g
11 (水)		ごはん	豚肉のピリ辛炒め 味噌汁 小松菜ときゃべつの浸し アップルシャーベット	豚肉 豆板醤 油揚げ 味噌	牛乳	赤ピーマン 小松菜 人参	にんにく 生姜 ねぎ きゃべつ 玉ねぎ しめじ アップルシャーベット	ごはん 砂糖 こんにゃく	油 ごま油	E 804 kcal P 31.4 g F 21.6 g
12 (木)		食パン	ガーリックチキン コーンチャウダー カラフルあえ チョコレートクリーム	鶏肉 ベーコン	牛乳 脱脂粉乳	赤ピーマン 黄ピーマン 人参	きゅうり コーン にんにく きゃべつ 玉ねぎ	食パン 小麦粉 じゃがいも マカロニ チョコレートクリーム	オリーブ油 ごま マーガリン	E 874 kcal P 36.8 g F 34.8 g
13 (金)		ごはん	わかさぎの南蛮漬け 青菜の納豆あえ 豆乳汁	わかさぎ 納豆 鶏肉 豆腐 味噌 豆乳	牛乳	ほうれん草 人参	きゃべつ もやし 大根 ごぼう ねぎ	ごはん でんぷん 砂糖 じゃがいも	油	E 826 kcal P 33.2 g F 18.1 g

16日(月) 敬老の日



17 (火)	お月見献立	コッペ パン	肉団子のたれづけ お月見スープ 豆いろいろサラダ お月見ゼリー	肉団子 ひよこ豆 大豆 鶏肉	牛乳	人参 青梗菜	枝豆 きゅうり 玉ねぎ えのき	コッペパン 白玉団子 砂糖 お月見ゼリー	油	E 816 kcal P 30.7 g F 26.3 g
18 (水)		ごはん	がんもの含め煮 さつまい 茎わかめのきんぴら 冷凍みかん	がんもどき ベーコン 豆板醤 鶏肉 味噌	牛乳 わかめ	人参 いんげん	大根 しめじ ねぎ みかん	ごはん 砂糖 さつまいも こんにゃく	油 ごま	E 849 kcal P 27.5 g F 23.3 g
19 (木)	たかおか 食19丼 献立	ごはん	高岡野菜の五目あんかけ丼 茹でブロッコリー かきたまスープ	ホキ 卵 豆腐	牛乳	ほうれん草 黄ピーマン 人参 ブロッコリー	玉ねぎ 椎茸	ごはん でんぷん 砂糖	油	E 821 kcal P 33.7 g F 21.6 g
20 (金)		ごはん	鯖の甘みそかけ じゃがいものそぼろ煮 野菜の昆布づけ	鯖 味噌 豚肉	牛乳 昆布	人参 いんげん	生姜 もやし きゃべつ 玉ねぎ	ごはん 砂糖 じゃがいも でんぷん こんにゃく		E 823 kcal P 31.0 g F 21.5 g

23日(月) 振替休日



24 (火)		米粉入り パン	コーンエッグ ポークビーンズ フルーツヨーグルトあえ	卵 豚肉 大豆	牛乳 ヨーグルト	人参 いんげん	玉ねぎ マッシュルーム コーン りんご もも パイン みかん レーズン	米粉入りパン じゃがいも 砂糖	オリーブ油	E 871 kcal P 36.3 g F 23.5 g
25 (水)		減量 ごはん	豆腐ハンバーグ いなりうどん 青菜のごま浸し ピーチシャーベット	豆腐ハンバーグ 油揚げ	牛乳	ほうれん草 人参	きゃべつ しめじ 玉ねぎ 椎茸 ねぎ ピーチシャーベット	ごはん うどん ごま	油	E 799 kcal P 30.9 g F 23.2 g
26 (木)		2/3 コッペ パン	荒挽きウィンナー 焼きそば ブロッコリーのコーンあえ	荒挽きウィンナー 豚肉	牛乳 青のり	ブロッコリー 人参	もやし 玉ねぎ きゅうり コーン きゃべつ	2/3コッペパン 中華麺	油	E 806 kcal P 30.8 g F 29.5 g
27 (金)		ごはん	魚の竜田揚げ 野菜の旨煮 青菜とコーンの浸し 青りんごゼリー	しいら 鶏肉 油揚げ	牛乳	小松菜 人参	生姜 きゃべつ コーン たけのこ	ごはん こんにゃく じゃがいも でんぷん 青りんごゼリー 砂糖	油	E 855 kcal P 36.8 g F 19.1 g

30 (月)		ごはん	塩鯖 きのこ豆腐の味噌汁 ひじきの炒め煮	鯖 味噌 鶏肉 大豆 油揚げ 豆腐	牛乳 ひじき	人参 いんげん	玉ねぎ しめじ ねぎ	ごはん 砂糖	油	E 864 kcal P 36.2 g F 30.0 g
-----------	--	-----	----------------------------	-------------------------	-----------	------------	---------------	--------	---	------------------------------------

※エビ・カニの食品に◆をつけています。
※都合により献立を変更する場合があります。

平均	E 840 kcal P 32.3 g F 25.3 g
----	------------------------------------