



# 平成29年度 9月予定献立表



気仙沼高校定時制

日	曜日	献立名	熱や力になる	血や肉となる	体の調子を整える	エネルギー	たんぱく質	脂質
						(Kcal)	(g)	(g)
1	金	あんかけ焼きそば ★カルシウムたっぷりメニュー★ 玉子スープ 北海道牛乳プリン	燕中華麺、サラダ油、 でん粉、 北海道牛乳プリン	牛乳、豚もも肉、 なると、鶏卵、 わかめ	生姜、人参、玉葱、筍、キャベツ、 大豆もやし、青梗菜	765	31.1	21.1
4	月	夏野菜ドライカレー ★旬を味わおう 夏野菜★ わかめサラダ バナナ	精白米、サラダ油、 わかめ	牛乳、豚挽肉、 豚レバー、大豆、 わかめ	玉葱、なす、ピーマン、赤ピーマン、 コーン、人参、グリーンピース、 レタス、きゅうり、バナナ	867	27.8	21.7
5	火	ごはん ★旬を味わおう つるむらさき★ タラフライ、つるむらさきのおかかマヨ和え けんちん汁	精白米、薄力粉、 パン粉、サラダ油、 マヨネーズ	牛乳、たら、鶏卵、 かつお節、豆腐	つるむらさき、人参、小松菜、 大根、人参、ごぼう、葱	769	31.0	22.7
6	水	ごはん ★旬を味わおう ぶどう★ 酢豚、コーンスープ ぶどう	精白米、サラダ油、 でん粉、上白糖	牛乳、豚もも肉、鶏卵	生姜、人参、筍、玉葱、干椎茸、 ピーマン、小松菜、コーン、ぶどう	803	27.7	18.5
7	木	ごはん ★9月9日 重陽★ 干草焼き、菊花和え キャベツのみそ汁	精白米、サラダ油、 上白糖、じゃが芋	牛乳、鶏卵、油揚げ	玉葱、人参、干椎茸、切干大根、 三つ葉、ほうれん草、えのき草、 菊、キャベツ、葱	694	24.9	16.7
11	月	ごはん ★旬を味わおう 里芋★ いかの照り焼き、ごぼうのごま和え 里芋のみそ汁	精白米、上白糖、 すりごま、里芋	牛乳、いか、わかめ、 油揚げ	生姜、小松菜、人参、ごぼう、葱	670	28.9	13.0
12	火	ごはん ★旬を味わおう すもも★ 豚肉のごまみそ焼き、おかか和え 五色野菜のすまし汁、すもも	精白米	牛乳、豚もも肉、 かつお節、豆腐、 わかめ、白玉麩	小松菜、もやし、大根、葱、人参、 すもも	734	31.6	19.4
13	水	ごはん ★旬を味わおう なす★ 焼きししゃも、筑前煮 なすのみそ汁	精白米、サラダ油、 上白糖、じゃが芋	牛乳、ししゃも、 鶏胸肉、油揚げ	サラダ菜、蒟蒻、人参、ごぼう、 筍、干椎茸、さやいんげん、なす	721	28.8	18.3
14	木	ごはん ★鉄分たっぷりメニュー★ カレーコロッケ、コールスローサラダ 小松菜のみそ汁	精白米、じゃが芋、 薄力粉、パン粉、 サラダ油	牛乳、豚挽肉、 油揚げ、豆腐	玉葱、いんげん豆、キャベツ、 人参、コーン、小松菜	816	27.6	22.1
15	金	醤油ラーメン ★食物繊維たっぷりメニュー★ わかめナムル ごま蒸しパン	中華麺、ごま油、白ごま、 上白糖、すりごま、 ホットケーキミックス	牛乳、豚もも肉、 わかめ、きなこ、鶏卵	人参、もやし、小松菜、ねぎ、 コーン、大豆もやし	834	36.3	29.0
19	火	ごはん ★食育の日 おくずがけ★ 揚げ出し豆腐、しめじの和え物 おくずがけ、ずんだ団子	精白米、でん粉、 サラダ油、里芋、 白玉餅	牛乳、豆腐、白玉麩	大根、生姜、小松菜、しめじ、人参 白滝、干椎茸、さやえんどう、枝豆	902	30.0	20.4
20	水	ごはん ★みやぎ水産の日 カツオ★ カツオのみそチャップ、ごま酢和え かき玉汁	精白米、でん粉、 上白糖、白ごま	牛乳、カツオ、 鶏卵	人参、コーン、グリーンピース、葱、 キャベツ、小松菜、ほうれん草	719	35.8	13.2
21	木	スタミナ丼 ★旬を味わおう モロヘイヤ★ ピリ辛モロヘイヤ わかめスープ	精白米、押麦、でん粉、 上白糖、白ごま、 ごま油	牛乳、豚もも肉、 わかめ、絹豆腐	にら、玉葱、しめじ、モロヘイヤ、 キャベツ、きゅうり、ねぎ	814	34.1	24.3
22	金	焼きうどん ★旬を味わおう かぼちゃ★ かぼちゃのそぼろあんかけ バナナヨーグルト	うどん、サラダ油、 上白糖、でん粉	牛乳、豚もも肉、 かつお節、鶏挽肉 ヨーグルト	人参、キャベツ、玉葱、ピーマン、 干椎茸、かぼちゃ、生姜、バナナ、 グリーンピース、レーズン	782	30.0	19.3
25	月	ハムピラフ ★ビタミンCたっぷりメニュー★ マカロニグラタン、コンソメスープ ブロッコリーのソテー	精白米、マカロニ、 バター、じゃが芋	牛乳、ロースハム、 えび、チーズ、 ベーコン、粉チーズ	人参、コーン、グリーンピース、 玉葱、マッシュルーム、キャベツ、 ブロッコリー	861	32.9	24.4
26	火	ごはん ★中間考査 前半給食★ さけの南部焼き、青菜の炒め煮 わかめのみそ汁	精白米、白ごま	牛乳、さけ、豆腐、 薩摩揚げ、わかめ、 油揚げ	小松菜、生姜、ねぎ	712	35.0	18.0
27	水	麻婆豆腐丼 ★ミネラルたっぷりメニュー★ キャベツの塩昆布和え トマトの中華スープ	精白米、ごま油、 上白糖、でん粉、 サラダ油	牛乳、豆腐、豚挽肉、 豚レバー、大豆、 ひじき、塩昆布、鶏卵	人参、ねぎ、干椎茸、にら、筍、 キャベツ、小松菜、トマト	834	26.6	25.1
28	木	麦ごはん ★8の付く日 噛み噛みメニュー★ いわしの蒲焼き、きんぴらごぼう じゃが芋のみそ汁	精白米、押麦、上白糖、 でん粉、ごま油、 じゃが芋、白ごま	牛乳、いわし、油揚げ、 豆腐	ごぼう、人参、突こんにゃく、 さやえんどう、小松菜	793	31.5	20.4
29	金	ツナスパゲティ ★赤穂高校交流会 前半給食★ ハリハリサラダ ひよこ豆のトマトスープ	スパゲティ、サラダ油	牛乳、ツナ、ベーコン、 わかめ、ゼラチン	玉葱、ピーマン、人参、にんにく、 マッシュルーム、もやし、ひよこ豆 ブロッコリー、キャベツ、トマト	921	39.9	33.6

※給食献立は場合によって変更になることがあります。

◆今月の栄養価 ( )内は基準値  
 ◇エネルギー：792kcal (820) ◆たんぱく質：31.8g (30.0) ◇脂質：21.2g (22.7~27.3)



# 9月テーマ：食生活の見直しをしよう

## ◆生活習慣をチェックしよう！

### 【食事】

- 早食い、または満腹になるまで食べる
- 揚げ物など脂っこいものをよく食べる
- 野菜やきのこ、海藻類はあまり食べない
- 砂糖入りの飲み物をよく飲む
- 朝食を抜くなど欠食することがある
- おやつや夜食など間食をよくとる
- 寝る前2時間以内の食べることがよくある

### 【運動】

- 休日は家でゴロゴロしている
- 電車やバスでは必ず座る
- エレベーターやエスカレーターをよく利用する
- 定期的に歩くなどの運動をする習慣がない
- 車での移動が多い

### 【休養】

- 疲れがなかなか取れない
- 睡眠不足である
- ストレスをためやすい

自分の生活習慣をチェックしてみよう！  
チェックが多いほどメタボリック  
シンドロームに要注意。

該当した項目を改善しましょ



## ◆第3次気仙沼市食育推進計画実施中！

### ◎ 食を通じた健康づくりの推進

- ・毎食、主食・主菜・副菜のそろった食事を取りましょう
- ・早寝・早起き・朝ご飯を実践して、規則正しい生活リズムを身に付けましょう
- ・良く噛んで食べる、歯を磨くなどの習慣を身に付けて、健康な歯を保ちましょう
- ・薄味を心掛けましょう

### ◎ 気仙沼市の風土にはぐくまれた食材・食文化の理解

- ・魚料理を食べましょう
- ・「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしましょう

### ◎ 市民運動による食育の推進

・給食を毎日食べて、卓上メモや、掲示物、献立表の裏面も読みましょう！

