

日 曜	献 立 名			使 用 材 料 名			エネルギー Kcal	たん白質 g
	主食	飲み物	お か ず	血や肉になるもの(1・2群)	熱や力になるもの(5・6群)	体の調子を整えるもの(3・4群)		
26 月	玄米ごはん 	発酵乳 プレーン 	セルフのブルコギ丼 枝豆ポテト 五目スープ	飲むヨーグルト 豚肉 高野豆腐 みそ なた 木綿豆腐	米 発芽玄米 砂糖 米油 でんぶん じゃがいも ごま油	りんご にんにく しょうが たまねぎ 赤ピーマン ピーマン 枝豆 にんじん キャベツ もやし 長ねぎ	718	29.9
27 火	ごはん 	牛乳 	ハンバーグのおろしポン酢ソース ゴーヤチャンプルー わかめのみそ汁	牛乳 厚揚げ ツナ かつお節 わかめ みそ	米 砂糖 でんぶん 米油 ごま じゃがいも	大根 レモン汁 にんじん ゴーヤ もやし えのきたけ たまねぎ	772	29.3
28 水	ごはん 	牛乳 	ししゃもの南蛮漬け(2尾) いそ和え ゆうがのおのみそ汁	牛乳 ししゃも のり 油揚げ みそ 大豆	米 でんぶん 米油 砂糖 じゃがいも	しょうが 長ねぎ にんじん もやし ほうれん草 コーン ゆうが えのきたけ	779	30.2
29 木	ごはん 	牛乳 	コロコロ豆の豚キムチ炒め わかめとみかんのさっぱり和え 焼きなすと豆腐のごまみそ汁	牛乳 豚肉 大豆 みそ わかめ 豆腐	米 米油 砂糖 でんぶん ごま油 じゃがいも ごま ねりごま	しょうが にんにく たまねぎ キムチ にら きゅうり もやし みかん缶 なす キャベツ	766	28.9
30 金	ターメリックライス 	牛乳 	夏野菜キーマカレー コールスローサラダ	牛乳 豚肉 大豆 ミックスビーンズ	米 米油 やさいカレー アレルギーフリーカレーウ 米粉 砂糖	しょうが にんにく たまねぎ にんじん 干しいたけ 黄ピーマン 玉ねぎ なす スズキニ きゅうり キャベツ コーン	841	28.4

8・9月の一食平均エネルギー：784kcal

たんぱく質：31.5g

脂質：20.9g

食塩：2.5g

* 食材の納入状況や感染症の流行等により、急遽献立を変更する場合があります

食育だより



2024/8/26 板倉中学校

2学期が始まりました。夏休みは楽しく過ごせましたか？

夏休み明けの皆さんの体に必要な栄養が、バランスよく入っている給食を食べて、学校モードの生活リズムを取り戻しましょう。

- 始業式からの1週間は、食べやすいメニューで、中学生に必要な食事の量や会食のマナー、給食当番の配膳方法などを確認します
- 9月の前半は、残暑に負けない体を作る、夏野菜たっぷりメニューで地元の夏野菜を味わいます
- 9月の後半は、行事食がたくさん登場します。和食の特徴でもある食文化を、行事食を食べて学び、受け継いでいきます

★給食のきまりを確認しよう

給食当番は

【盛り付け量の目安】

ごはん：茶わんの八分目まで
汁 物：模様のラインの下あたり
副 菜：菜皿の半分くらい

第一印象は見た目から！

「おいしそうだな」「食べたいな」
と感じるようなきれいな盛り付けを
目指そう

感謝の気持ちで

「感謝の気持ち」を
伝える方法を考えてみよう！

- ・「いただきます」「ごちそうさま」にはどんな意味があるのかな？
- ・調理員さんがうれしくなるのはどんな時かな？
- ・学級の仲間と気分よく給食時間を過ごすにはどうしたらよいかな？

自分の食べ方を
振り返ろう全部食べると
必要な栄養が満たされます

- ・給食は、板中生に必要な栄養が
しっかりとれるように、栄養量を
計算して、食事量を計量して提供
しています

こんな食べ方していませんか？

- ☐ ごはんは茶碗に半分程度しか食べない
- ☐ 苦手なものは減らしている
- ☐ 好きな料理は、山盛り！
- ☐ 牛乳は2本以上飲む！
- ☐ 給食時間が終わるまで待機して残す！

給食は食事を学ぶ時間です

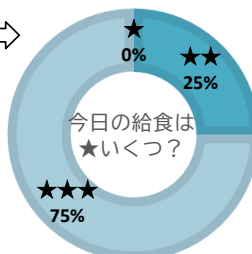
- ・ごはんに含まれる糖質は、成長や活動のエネルギーです
- ・苦手なもの、初めて食べるものにも積極的に挑戦する気持ちが大切です
- ・自分の体調や健康に合わせて食事をセルフコントロールする力を身につけましょう



1学期のアンケートより

給食の感想をお待ちしています！

QRコードを読み込んで、アンケート
フォームに答えましょう
記入内容は、たより等でも紹介します

1学期のアンケートでは、1年生がた
くさん回答してくれました。

皆さんから寄せられた、調理員さんへの
心温まるメッセージや、給食の食レ
ポも2学期の給食作りに生かしていき
ます。