

9月 昼食(学校給食)予定献立表

*朝食・夕食及び土日祝日の献立は、別にお示します。

鹿児島県立楠井中学校・高等学校

優勝めざして 栄養大作戦!!

9月は体育祭や運動部の試合が控えています。体育祭の練習や、運動部に所属している皆さんは、学校が始まる前の朝練や、放課後の練習など、非常に運動量が多くなると思います。そのような場合、通常よりも多くのエネルギーが必要です。まずは、ご飯などの炭水化物をしっかりととり、その上で良質なタンパク質(魚や肉、卵など)やカルシウム、鉄、ビタミンなどを多く含む栄養バランスのよい食事を取ることが必要です。もちろん、朝食ぬきはもってのほか。朝からしっかり食べるようにしましょう。

何事もバランスが大事!

エネルギー補給

運動のエネルギー源となるご飯やパン、麺などの炭水化物の多い食品をしっかりとりましょう。



水分補給

汗をかいたときは、水や麦茶などで水分補給! 牛乳やスポーツドリンクは脂肪や糖分を含んでいるので飲み過ぎに注意!



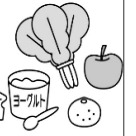
運動能力アップ1

筋肉をつくるタンパク質を多く含む肉、魚、大豆製品などをしっかりとるようにしましょう。



運動能力アップ2

エネルギーをつくるために助けとなるビタミン、カルシウムを多く含む緑黄色野菜、果物、乳製品をとりましょう。果物や乳製品は補食として食べるとgood!



「朝ごはん」をきちんと食べましょう

体育祭でしっかり実力を出すためには、運動・栄養・休養のバランスが大切です。特に、朝食抜きはもってのほか! 朝からしっかり食べるようにしましょう。



		月	火	水	木	金
献立名	2	3	4	5	6	6
	①	①	①	①	①	①
	②	②	②	②	②	②
	③	③	③	③	③	③
	④	④	④	④	④	④
	⑤	⑤	⑤	⑤	⑤	⑤
6つの基礎食品群	①	③	④	⑤	⑥	⑦
	②	④	⑤	⑥	⑦	⑧
	③	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
	④	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩
	⑤	⑦	⑧	⑨	⑩	⑪
	⑥	⑧	⑨	⑩	⑪	⑫
その他	⑦	⑨	⑩	⑪	⑫	⑬
栄養価	800/24.9/21.2/2.4	834/39.8/20.8/2.6	824/39.3/18.2/2.8	801/36.8/19.5/3.3	840/33.3/25.2/2.6	
献立名	9	10	11	12	13	
	①	①	①	①	①	
	②	②	②	②	②	
	③	③	③	③	③	
	④	④	④	④	④	
	⑤	⑤	⑤	⑤	⑤	
6つの基礎食品群	①	③	④	⑤	⑥	
	②	④	⑤	⑥	⑦	
	③	⑤	⑥	⑦	⑧	
	④	⑥	⑦	⑧	⑨	
	⑤	⑦	⑧	⑨	⑩	
	⑥	⑧	⑨	⑩	⑪	
その他	⑨	⑩	⑪	⑫	⑬	
栄養価	836/38.7/20.1/3.5	915/41.0/34.3/2.8	862/40.8/30.4/3.9	834/35.2/26.1/2.6		



運動の前、中、運動の後水分補給が大切です!

★赤斜めの太文字はアレルギー対応食材です。

毎月第3土曜日は、「かごしま活き生き食の日」です。

9月 昼食(学校給食)予定献立表

*朝食・夕食及び土日祝日の献立は、別にお示します。

鹿児島県立楠井中学校・高等学校

月		火	水	木	金		
献立名	16 敬老の日	17	18	19	20		
		① 麦ご飯 ② 牛乳 ③ 南瓜とミートボールカレー ④ りんごポンチ	① 高菜チャーハン ② 牛乳 ③ のり塩ガーリック ④ クイツィオスープ	① 麦ご飯 ② 牛乳 ③ 麻婆豆腐 ④ もやしのナムル ⑤ 中華風コーンスープ	① 麦ご飯 ② 牛乳 ③ 豚肉の生姜焼き ④ さつぱり和え ⑤ 小松菜とあさりのみそ汁		
		6つの基礎食品群	「朝のりんごは金」朝にりんごを食べると、りんごに含まれるカリウムが寝ている間に体外に排出し、血圧を下げる効果があるからです。	タコは、背骨のない無脊椎動物のなかで、体重あたりの脳の重量が最大。それだけ高い知能を持っているそうです。	もやしは見た目がひょろっとして弱いイメージもありますが、元来植物の芽生えであるもやしは、生命力を蓄えた力強い野菜なのです。	豚肉には他の肉と比べてビタミンB1が多く含まれています。この栄養素が少なくなると、脚気という病気を引き起こしやすくなります。	
		1群	③ミートボール(牛・鶏・豚) 大豆	①豚肉 ③たこ	③豚肉 大豆 豆腐 みそ	③豚肉 ④油揚げ	
		2群	③生揚げ	牛乳 ③青のり粉	卵 牛乳	⑤あさり みそ	
		3群	③南瓜 インゲン トマト	①高菜 ①③人参 ④小松菜	③にんにくの芽 ③④人参 ④ほうれん草	④⑤人参 ⑤小松菜	
4群		③玉葱 ごぼう りんご ④みかん パイン 黄桃 りんご	①④玉葱 ①コーン ③枝豆 にんにく ④もやし	③⑤玉葱 深ねぎ ③干し椎茸 ③竹の子 にんにく 生姜 ④もやし ⑤コーン	④玉葱 生姜 ④キャベツ きゅうり ⑤深ねぎ		
5群	①米 麦 ③じゃが芋 小麦粉 ④ナタデココ 砂糖	①米 麦 ③じゃが芋 でん粉 ④クイツィオ	①米 麦 ③砂糖 ③⑤でん粉	①米 麦 ③④砂糖 ⑤里芋			
6群	③マーガリン 油	①③④油	③⑤油	③油			
その他	③ワイン チャツネ カレールウ	①昆布茶	中華ドレッシング	⑤煮干し			
栄養価	エネルギー/Kcal/タンパク質g/脂肪g/塩分g 989/29.8/26.2/1.4	エネルギー/Kcal/タンパク質g/脂肪g/塩分g 858/33.4/23.9/3.5	エネルギー/Kcal/タンパク質g/脂肪g/塩分g 872/33.6/25.6/4.4	エネルギー/Kcal/タンパク質g/脂肪g/塩分g 907/36.4/31.7/2.8			
献立名	23 秋分の日 振替休日	24 お彼岸献立	25	26	27		
	 <p>くだものがおいしい季節です</p>	① 秋の混ぜご飯 ② 牛乳 ③ 魚のねぎソース ④ かき玉汁 ⑤ 彼岸団子	① 麦ご飯 ② 牛乳 ③ 厚揚げのカレー炒め ④ ごまだれサラダ ⑤ 冬瓜のみそ汁	① ナン ② 牛乳 ③ チリコンカン ④ 野菜スープ ⑤ さつまいもマフィン	① 麦ご飯 ② 牛乳 ③ 親子丼 ④ 炒り高野豆腐 ⑤ 果物		
		6つの基礎食品群	お彼岸は、お墓参りをしたり先祖に感謝したりする行事です。この時におはぎやぼたもちを仏壇や墓などにお供えて食べます。	厚揚げは、豆腐を油で揚げて作った食品で「生揚げ」とも呼ばれます。普通の豆腐に比べて、たんぱく質や鉄分が多く含まれます。	ナンは、インドなどの中央アジアの国々で主食とされている平焼きのパンです。タンドールという壺焼きの釜で焼くのが有名です。	高野豆腐は専用の豆腐を凍結、低温乾燥させた後、乾燥させた保存食で、普通の豆腐の2倍に濃縮された硬めのものが多くあります。	
		1群	①鶏肉 油揚げ ③魚	③生揚げ 豚肉 ④かつお	③豚肉 大豆 金時豆	③鶏肉 かまぼこ 卵	
		2群	卵 ⑤小豆	⑤油揚げ みそ	⑤豆乳 いんげん豆	④高野豆腐	
		3群	牛乳	牛乳	牛乳 ③チーズ	牛乳	
4群		④人参 ほうれん草	③⑤人参 ④インゲン ⑤小松菜	③トマト ③④人参	③葉ねぎ ③④人参 ④小松菜		
5群	①枝豆 ③深ねぎ 生姜 ④玉葱 えのき	③玉葱 もやし キャベツ にんにく ④ごぼう ⑤冬瓜	③④玉葱 ③枝豆 ④キャベツ しめじ	③玉葱 干し椎茸 ④大根 もやし きくらげ ⑤果物			
6群	①米 もち米 さつまい芋 ③⑤砂糖 ④でん粉 ⑤白玉餅	①米 麦 ③④砂糖 でん粉	①ナン ③⑤砂糖 ⑤さつまいも 米粉	①米 麦 ③でん粉 ③④砂糖			
その他	①③油	③油 ごま マヨネーズ	③④油 ⑤バター	③④油			
栄養価	エネルギー/Kcal/タンパク質g/脂肪g/塩分g 856/34.4/29.5/2.9	エネルギー/Kcal/タンパク質g/脂肪g/塩分g 898/34.6/32.8/3.1	エネルギー/Kcal/タンパク質g/脂肪g/塩分g 836/34.2/30.8/3.2	エネルギー/Kcal/タンパク質g/脂肪g/塩分g 875/41.2/23.5/2.5			
献立名	30	いろいろ 「敬老の日」こそ「まごはやさしい」					
		① 麦ご飯 ② 牛乳 ③ 割干し大根のうま煮 ④ ほうれん草のごま和え ⑤ 元気豆	ま  <p>まめで元気に過ごすためには欠かせないもの、大豆など豆のパワー!</p>	ご  <p>ゴーゴ、開けごま! 小さな粒に秘められた大きな力を活用しよう!</p>	はわ  <p>若さのもと、わかめ、こんぶ、ひじきなどの海藻は海からの贈り物!</p>	長寿の国、日本。日本食によく使われている食べ物のよさを知りましょう。	
		6つの基礎食品群	ほうれん草は元々秋から冬が旬の野菜でしたが、東洋種と西洋種を合わせて良いとこ取りをした品種が育成され、1年中生産されています。	や  <p>野菜は健康づくりに欠かせません! 食あたり生野菜で両手一杯(約120g)が目安です。</p>	さ  <p>サラサラ血液! 魚のあぶらは長寿へのヘルシーパスポート!</p>	し  <p>しいたけ、きのこ類はうま味の宝庫! こんぶやかつお節との相乗効果がナイス!</p>	い  <p>いいね~♪ いも類! ビタミンCや食物繊維も多くてヘルシー!</p>
		1群	③豚肉 生揚げ たちうお ⑤大豆	牛乳 ⑤煮干し	③インゲン ③④人参 ④ほうれん草	③割干し大根 干し椎茸 こんにやく ④キャベツ	
		2群	牛乳 ⑤煮干し	①米 麦 ③里芋 ③④⑤砂糖	③油 ごま ⑤カシューナッツ	③さば節	
		3群	③インゲン ③④人参 ④ほうれん草	①米 麦 ③里芋 ③④⑤砂糖	③油 ごま ⑤カシューナッツ	③さば節	
4群		③割干し大根 干し椎茸 こんにやく ④キャベツ	①米 麦 ③里芋 ③④⑤砂糖	③油 ごま ⑤カシューナッツ	③さば節		
5群	①米 麦 ③里芋 ③④⑤砂糖	③油 ごま ⑤カシューナッツ	③さば節	③さば節			
6群	③油 ごま ⑤カシューナッツ	③さば節	③さば節	③さば節			
その他	③さば節	③さば節	③さば節	③さば節			
栄養価	エネルギー/Kcal/タンパク質g/脂肪g/塩分g 817/32.4/23.5/2.4	エネルギー/Kcal/タンパク質g/脂肪g/塩分g 817/32.4/23.5/2.4	エネルギー/Kcal/タンパク質g/脂肪g/塩分g 817/32.4/23.5/2.4	エネルギー/Kcal/タンパク質g/脂肪g/塩分g 817/32.4/23.5/2.4			

*赤斜めの太文字はアレルギー対応食材です。

毎月第3土曜日は、「かごしま活き生き食の日」です。