

9月



[学 校 給 食 献 立 表]

埼玉県立浦和高等学校定時制

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
2 木	ベジタブルカレーライス	○	コーヒーゼリー チキンの塩焼き 茄子入り福神漬け	牛乳、鶏若鶏肉モモ(皮付き)	水稲穀粒(精白米)、じゃがいも、 米ぬか油、コーヒーゼリー	しょうが、にんにく(りん茎)、玉 葱、にんじん、なす	818 kcal 25.1 g
3 金	スタミナラーメン	○	大根の甘酢あえ りんごヨーグルト	牛乳、豚ひき肉、脱脂加糖ヨーグ ルト	中華めん(ゆで)、調合油、かたく り粉、大豆油、三温糖、上白糖	アラクマゲ もやし、にら、ねぎ、だ いこん、きゅうり、にんじん、りん ご(缶詰)	681 kcal 28.5 g
6 月	ご飯	○	ほっけの塩焼き 豚肉と白滝のチャプチェ 長芋とかにかマのサラダ みそ汁	牛乳、塩ほっけ、豚肩ロース(脂身 付)、かまぼこ、かたくちいわし (煮干し)、米みそ(淡色辛みそ)	水稲穀粒(精白米)、しらたき、米 ぬか油、ごま油、三温糖、ながいも	にんじん、青ピーマン、キャベツ、 きゅうり、西洋かぼちゃ、さやい んげん	727 kcal 32.4 g
7 火	ご飯	○	回鍋肉 蒸シューマイ さつま芋シナモンバター 四川風スープ	牛乳、豚肩ロース(脂身付)、米み そ(淡色辛みそ)、木綿豆腐	水稲穀粒(精白米)、調合油、さつ まいも、米ぬか油、三温糖、有塩パ ター	しょうが、にんにく(りん茎)、 キャベツ、にんじん、玉葱、青ピー マン、にら	828 kcal 29.0 g
8 水	混ぜいなりご飯	○	なるとのすまし汁 卵と野菜の和え物 みかん缶	牛乳、油揚げ、豚ばら(脂身付)、 たまご、かつお加工品(削り節)、 なると	水稲穀粒(精白米)、三温糖、ごま (いり)	ごぼう、(冷) いんげん、きゅう り、ごまつな、にんじん、オクラ、 みかん缶(液汁ごと)	754 kcal 25.6 g
9 木	ご飯 チキンカツ	○	ジョアストロベリー 白菜と胡瓜のキムチ漬 いんげんのごま和え みそ汁	ジョア、鶏若鶏肉胸(皮なし)、た まご、米みそ(淡色辛みそ)、かつ お加工品(削り節)、油揚げ	水稲穀粒(精白米)、薄力粉、パン 粉(乾燥)、調合油、ごま(乾)、三温 糖、じゃがいも	きゅうり、はくさい(キムチ漬 け)、(冷) いんげん	770 kcal 32.9 g
10 金	スパゲティミートソース <u>早出し給食</u>	○	ツナサラダ 白玉とフルーツのサイダーポンテ	牛乳、豚ひき肉、まぐろ缶詰(油漬 フルケイ)	スパゲッティ、米ぬか油、白玉餅	にんじん、玉葱、トマト缶詰(ホー ル)、キャベツ、きゅうり、すいか	759 kcal 31.1 g
13 月	ご飯	○	枝豆と鶏ひき肉の寄せ焼き しらす干しとピーマンの炒め物 若芽の酢の物・みそ汁	牛乳、鶏若鶏肉ひき肉、カットわ かめ、しらす干し(微乾燥品)、か つお加工品(削り節)、米みそ(淡 色辛みそ)	水稲穀粒(精白米)、かたくり粉、 米ぬか油	えだまめ(冷凍国産むき)、ねぎ、 きゅうり、青ピーマン、だいこん、 生しいたけ(菌床栽培、生)	719 kcal 32.3 g
14 火	鮭チャーハン	○	豚ひき肉の春雨サラダ レタスの卵スープ	牛乳、しらす干し、たまご、豚ひき肉	水稲穀粒(精白米)、調合油、米ぬ か油、三温糖、緑豆はるさめ、ごま 油	赤ピーマン、ねぎ、しょうが、き ゅうり、にんじん、りょくとうもや し、にら、レタス	719 kcal 25.9 g
15 水	仙台油麩丼 ※宮城県登米市の郷土料理	○	胡瓜の葱塩サラダ 豚汁	牛乳、たまご、豚モモ(脂身付き)、 米みそ(淡色辛みそ)	水稲穀粒(精白米)、ふ、三温糖、か たくり粉、ごま油、調合油	玉葱、切りみつば、きゅうり、ね ぎ、にんにく(りん茎)、だいこん、 にんじん、えだまめ	745 kcal 28.9 g
16 木	ご飯	○	炒り豆腐 焼き春巻き ウインナーソーテー わかめスープ	牛乳、木綿豆腐、たまご、春巻き、 ウインナー、カットわかめ	水稲穀粒(精白米)、三温糖、米ぬ か油、調合油、ごま(いり)	きくらげ(乾)、ねぎ、にんじん、ご ぼう	810 kcal 28.0 g
17 金	肉うどん	○	かぼちゃのごまだれかけ 黒蜜白玉とバナナ添え	牛乳、豚肩(脂身付き)、がんもど き、かつお加工品(削り節)	白玉餅、黒砂糖	なす、西洋かぼちゃ、バナナ	723 kcal 31.3 g
21 火	ガバオライス ※タイの定番料理	○	目玉焼きとキャベツ 星形・月型ゼリーミックス ベーコン入りトマトスープ	牛乳、大豆ミート、豚ひき肉、たま ご、ベーコン	水稲穀粒(精白米)、米ぬか油、三 温糖、オレンジゼリー	にんにく(りん茎)、青ピーマン、 キャベツ、トマト、玉葱	805 kcal 33.0 g
22 水	ご飯 	○	鱈の香味ソースかけ 豚肉と茄子とピーマンの鍋しぎ かぼちゃのいとこ煮 すまし汁	牛乳、まだら40g、豚肩ロース(脂 身付)、米みそ(淡色辛みそ)、ゆで 小豆缶詰、かつお加工品(削り節)	水稲穀粒(精白米)、三温糖、米ぬ か油	なす、青ピーマン、西洋かぼちゃ、 まいたけ、みずかけな	768 kcal 29.5 g
24 金	けんちんうどん	○	カレーコロッケ サラダこんにやく	牛乳、鶏若鶏肉モモ(皮付き)、木 綿豆腐、油揚げ、かつお加工品(削 り節)	うどん(ゆで)、調合油、ひまわり 油、板こんにやく、ごま油、三温糖	だいこん、にんじん、ごぼう、ね ぎ、しょうが、にんにく(りん茎)	738 kcal 26.2 g
27 月	ご飯	○	キャベツメンチカツ 卵の干草焼き 長芋の青のり焼き すまし汁	牛乳、鶏若鶏肉ひき肉、かつお加 工品(削り節)、たまご、あおさ(素 干し)	水稲穀粒(精白米)、調合油、三温 糖、ながいも、焼きふ(板ふ)	にんじん、さやえんどう(ゆで)、 えのきたけ、さやえんどう	790 kcal 27.0 g
28 火	ご飯	○	ジョアマスクット 焼きスコッチエッグ ポイルブロッコリー きのこのスープ	ジョア、豚ひき肉、たまご、うずら 卵水煮	水稲穀粒(精白米)、スパゲッ ティ、米ぬか油、ごま油	トマト、玉葱、フロッキー、にん にく、しめじ、エリンギ	710 kcal 24.5 g
29 水	焼き豚となるとのチャーハン	○	オレンジジュース 竹輪の磯辺揚げ きんぴらごぼう 豆乳ベーコンスープ	焼き豚、なると、焼き竹輪、たま ご、あおのり、ベーコン、調製豆乳	水稲穀粒(精白米)、調合油、ブレ ィング粉(てんぷら用)、なたね油、三 温糖、じゃがいも	パレシアレンジ(ストロジュース)、にん じん、ねぎ、ごぼう、玉葱	747 kcal 24.8 g
30 木	豚ひき肉と大豆ミードライカレーライス	○	きゅうり漬 グレーゼリー	牛乳、豚ひき肉、大豆ミート、米み そ(淡色辛みそ)	水稲穀粒(精白米)、板こんにやく、 米ぬか油、三温糖、ゼリー	にんじん、玉葱、ごぼう、おろし生 姜、にんにく(りん茎)、しょう が、きゅうり	793 kcal 29.0 g

※ 献立・食材は仕入れの都合により変更することがございます。予めご了承ください。

9月給食だよ！



電子レンジで、マグカップ蒸しパンを作ってみよう

- ① ホットケーキミックス50g、牛乳大さじ2、砂糖小さじ2を用意する。
- ② すべての材料をマグカップに入れてよく混ぜる。
- ③ ふんわりとラップをかけて、電子レンジに入れて温める。(500w)
さて、温める時間はどのくらいでしょう？ 答え 1分30秒

ローリングストック法



近年、大地震をはじめ、台風や豪雨などの災害が全国的に起こっています。ひとたび大きな災害が起こると、水や食料品が手に入りにくくなりますので、日ごろから少し多めに買い置きし、使いながら備える「ローリングストック」を実践しましょう。

生活習慣を見直してみませんか？



毎年9月1日～30日は厚生労働省が定める「食生活改善普及運動月間」です。食生活と健康は深く関係しており、食べ過ぎや不規則な食事を続けていると、肥満や生活習慣病の発症につながります。ご家庭でも、食生活をはじめとする生活習慣を見直し、改善する機会にしていだければと思います。

生活習慣病とは.....

食習慣、運動習慣、休養、喫煙、飲酒など、日ごろの「生活習慣」が関係して発症・進行する疾患のことです。中でも、肥満は生活習慣病の一つであるとともに、糖尿病、高脂血症、高血圧症など、ほかの生活習慣病を引き起こす原因ともなります。まずは、肥満にならない食生活を心がけることが大切です。



生活習慣病の原因



家族みんなで！

できることから始めてみましょう

初級	中級	上級
<ul style="list-style-type: none"> よくかんで食べる お菓子や甘い飲み物を取り過ぎないようにする いつもより多く歩く 	<ul style="list-style-type: none"> 野菜料理を1品増やす 薄味を心がけ、食塩のとり過ぎに気をつける 毎朝、ラジオ体操をする 	<ul style="list-style-type: none"> いろいろな食品をバランスよく食べる 栄養成分表示を見て食品を選ぶ 30分以上の運動を週2回以上行う