

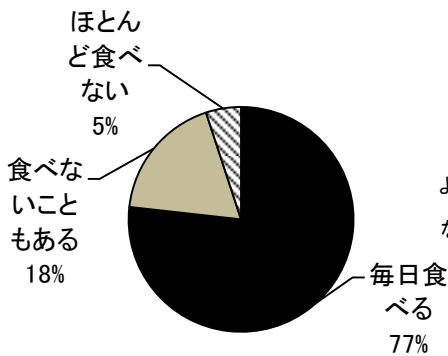
日 付	牛 乳	献 立 名	エネルギー (kcal) 1人1食分	主 材 料						一口メモ
				血 や 肉 に なる		体 の 調 子 を 整 え る		力 や 熱 の も と に なる		
				1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群	
2 (火)		ポークカレーライス フレンチサラダ 冷凍アップル	828 26.5	豚肉 ハム ベーコン	牛乳 粉チーズ	人参	玉ねぎ キャベツ きゅうり にんにく	米 麦 じゃが芋 砂糖	菜種油	充実した夏休みを過ごすことができたでしょうか？1日3食をしっかりと食べ、残暑を乗り切りましょう。 *下線の引いてある料理は、3年生のリクエストです。 ・2～5日 体育祭練習期間です。疲労回復効果のあるビタミンB ₆ が豊富な豚肉や豆腐、枝豆などをとり入れました。次の日に疲れが残らないように食事・休養をしっかりと、本番まで頑張りましょう。 ・9日 9月8日の十五夜にちなみ、白玉入りのみずようかんをとりました。行事の由来についての詳細は裏面を見てください。 ・11日 佐倉の大島梨園さんより、「豊水」という種類の梨が届きます。味わっていただきましょう。 ・19日 津田仙が広めた西洋野菜「キャベツ」を使ったカレー風味のスープです。 ・24日 定期テスト直前に合わせ、かみごたえのある「揚げごぼうのごまあえ」をとりました。しっかりとよく食べて、脳を活性化させましょう。
3 (水)		枝豆ごはん 白身魚のみそマヨ焼き ひじきのチーズマリネ 冷奴 オレンジジュース	801 38.9	ホキ 豆腐 みそ	牛乳 チーズ ひじき	人参 ピーマン	きゅうり 玉ねぎ しめじ 枝豆	米 砂糖	菜種油	
4 (木)		豚キムチ丼 磯和え フルーツサワーポンチ	833 31.4	豚肉 みそ	牛乳 のり	人参 小松菜 にら	キャベツ 玉ねぎ えのきたけ バナナ	米 麦 白玉餅 砂糖	菜種油 ごま油 ごま	
5 (金)		冷やし中華 揚げ餃子(2個) ミニトマト ハチミツレモンゼリー	745 32.9	焼き豚 卵	牛乳	ミニトマト	もやし きゅうり	中華麺 砂糖	菜種油 ごま油 ごま	
9 (火)		十五夜(9月8日)献立 秋刀魚ごはん しゃぶしゃぶサラダ けんちん汁 白玉入りみずようかん	872 37.2	秋刀魚 豚肉 鶏肉 豆腐	牛乳	人参 小松菜	きゅうり 大根 長ねぎ にんにく	米 麦 里芋 砂糖	菜種油 ごま油 ごま	
10 (水)		麻婆豆腐丼 キャロットサラダ モロヘイヤ入り中華風卵スープ 生ブルーベリー	745 29.5	豚肉 豆腐 ツナ 卵 みそ	牛乳	人参 モロヘイヤ	きゅうり 長ねぎ しめじ ブルーベリー	米 麦 砂糖	菜種油 ごま油	
11 (木)		きな粉揚げパン ジャコサラダ ポークビーンズ 佐倉の梨	821 38.9	豚肉 ベーコン きな粉	牛乳 ちりめんじゃこ	人参 小松菜	キャベツ 玉ねぎ にんにく 梨	パン じゃが芋 砂糖	菜種油 ごま油 ごま	
12 (金)		麦ごはん 手作りふりかけ ピーマンの肉詰め焼き 肉じゃが 冷凍みかん	849 38.2	豚肉 卵 鰹節	牛乳 チーズ のり	人参 ピーマン さや隠元	玉ねぎ	米 麦 じゃが芋 パン粉 澱粉	菜種油 ごま	
16 (火)		麦ごはん ほっけの一夜干し 納豆和え 生揚げと野菜のカレー煮込み 佐倉のゆで落花生	864 42.8	ほっけ 豚肉 納豆	牛乳	人参 小松菜 ピーマン 葉ねぎ	玉ねぎ だけのこ 干し椎茸	米 麦	菜種油 落花生	
17 (水)		セルフオムライス 海草サラダ シューアイス	772 29.2	卵 鶏肉	牛乳 わかめ	人参 小松菜	玉ねぎ キャベツ マッシュルーム にんにく	米 砂糖	菜種油 ごま油 ごま	
18 (木)		ごはん 鯖のスタミナ焼き ゴーヤチャンプルー じゃが芋のみそ汁 オレンジ	819 39	鯖 豚肉 豆腐 卵 油揚げ	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ 苦瓜 にんにく オレンジ	米 じゃが芋 砂糖	菜種油 ごま油	
19 (金)		津田仙メニュー ツナピラフ 鶏肉の唐揚げ(2個) キャベツのカレースープ 巨峰	842 38.4	鶏肉 ツナ ベーコン	牛乳	人参 パセリ	マッシュルーム キャベツ 玉ねぎ 巨峰	米 じゃが芋 澱粉	菜種油 バター	
22 (月)		麦ごはん 鰯のさんが焼き きゅうりとツナの和え物 鶏肉と色々野菜の煮物 ミニゼリー	887 40	鰯 鶏肉 ツナ みそ 油揚げ	牛乳 昆布	人参	長ねぎ きゅうり 玉ねぎ 大根	米 麦 パン粉 澱粉 砂糖	ごま油 ごま	
24 (水)		チンジャオロース丼 揚げごぼうの胡麻和え わかめスープ チーズ	779 32.1	豚肉	牛乳 チーズ わかめ	ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン	だけのこ ごぼう 玉ねぎ にんにく	米 麦 米粉 澱粉 砂糖	菜種油 ごま油 ごま	
26 (金)		テーブルロール なすのミートグラタン 野菜とウインナーのスープ ヨーグルト	865 38.4	豚肉 ウインナー	牛乳 ヨーグルト	人参 小松菜 トマト パセリ	玉ねぎ にんにく なす	パン じゃが芋	菜種油	
29 (月)		栗ごはん 秋刀魚の塩焼き 大根おろし 豚汁 フルーツミックスゼリー	779 30.2	秋刀魚 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	人参 小松菜	大根 ごぼう 長ねぎ 生姜	米 栗 里芋	ごま油 ごま	
30 (火)		高野豆腐の卵とし丼 きゅうりのキムチ おからドーナッツ	887 36.3	高野豆腐 鶏肉 卵 なると おから	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ しめじ 干し椎茸 きゅうり	米 麦 砂糖	菜種油	

※材料等の都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。

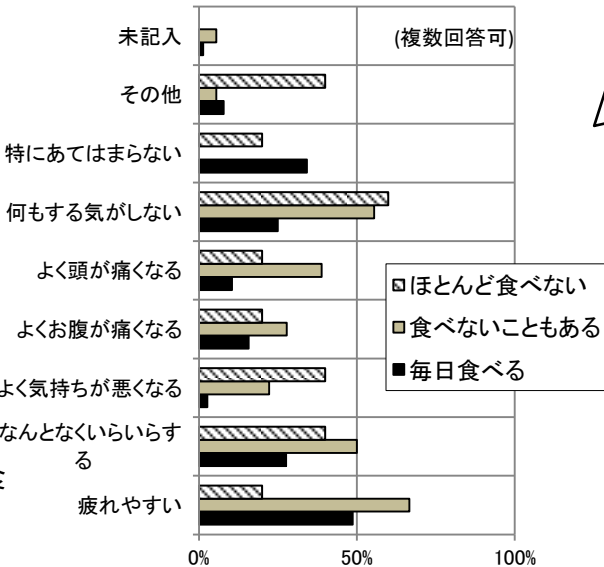
《食生活アンケート 結果よい》

(実施日:平成26年7月2日
対象者:上志津中2年生108名)

朝ごはんを食べますか



普段の体調について～朝食摂取との関係～



普段の体調についてたずねたところ、朝ごはんを「毎日食べる」と答えた者は、何らかの症状をもっている者が少なく、「特にあてはまらない」という回答が比較的多い結果となりました。

さらに、朝食の内容を見ると、主食・主菜・副菜をそろえて食べている者が約2割いる一方、主食のみの者も2割近くいました。忙しい朝ですが、栄養価が高く手軽に食べられる乳製品や果物を取り入れるなど、工夫をしましょう。

2学期は体育祭に始まり、定期テスト、音楽発表会など行事が続きます。「早寝・早起き・朝ごはん」でちゃんと健康管理をし、充実した毎日を通しましょう。

お知らせ

- ・6日: 体育祭のため、お弁当を持参してください。
- ・8日: 体育祭の代休のため、給食はありません。
- ・25日: 定期テスト(半日日課)のため給食はありません。