



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
今月の目標 成長期の食事について考えよう ～今月後半の献立のコンセプト 主食・主菜・副菜を揃えてバランスのよい食事を 体育祭も無事終了し、少しずつ秋が近づいてきていますね。お彼岸の中日には「手作りおはぎ」にチャレンジします。厚生労働省では、毎年9月1日から9月30日までの1か月を「食生活改善普及運動」の期間と定めています。令和4年度の食生活改善普及運動は、「食事をおいしく、バランスよく」を基本テーマとし、「主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上の日がほぼ毎日の者の割合の増加」、「野菜摂取量の増加」、「食塩摂取量の減少」及び「牛乳・乳製品の摂取習慣の定着」に向けた取組について、更に強化するため全国的に展開するものです。志木中学校の献立にも秋からは「一汁二菜の献立」を増やしていきたいと考えています。 <お知らせ> ※材料などの都合でその日の献立が変更になる場合があります。ご了承ください。 ※家庭科で学習する食品の仲間分けに合わせた6群の記載に変更しています。				
表示の説明 上の段の数字 エネルギーkcal → 下の段の数字 たんぱく質 g → 体をつくる たんぱく質 無機質 ビタミン 炭水化物 脂質 1群 2群 3群 4群 5群 6群 肉魚卵豆 牛乳小魚海産 緑黄色野菜 その他の野菜・果物 米麦芋砂糖 油脂				
19日 敬老の日	20日 ビタミンたっぷり夏野菜の冷やし中華 728kcal 30.3g	21日 小松菜のひじき和え 642kcal 30.9g	22日 手作りおはぎ 683kcal 23.5g	23日 秋分の日
26日 手作りいちじくジュース 730kcal 31.3g	27日 麦ご飯 665kcal 23.9g	28日 夏野菜のミネラル和え 622kcal 36.2g	29日 豚キムチやきそば 766kcal 28.9g	30日 お名給食 613kcal 23.8g
鶏もも肉 ベーコン ひよこ豆 ウインナー 牛乳 にんじん パセリ いちじく レモン にんにく たまねぎ エリンギ きゃべつ 食パン グラニュー糖 じゃがいも 米油 バター	たらこ 豚ひき肉 みそ 牛乳 にんじん にら ビーマン なす しょうが にんにく 干し椎茸 精白米 押麦 三温糖 てんぷん 米油 ごま油	しいら 油揚げ みそ ハ丁みそ 豆腐 牛乳 昆布 ちりめんじゃこ にんじん 小松菜 にんにく しょうが きゃべつ きゅうり ズッキーニ たまねぎ とうがん 精白米 麦 ごま油 白ごま	豚もも肉 豚ばら肉 牛乳 にんじん にら 白菜 キムチ もやし バイン缶 みかん缶 とうがん レモン 煮し中 華麺 三温糖 グラニュー糖 米油 ごま油 白ごま	おきえび ベーコン 高野豆腐 たまご 豆乳 牛乳 シュレット チーズ にんじん さやいんげん ほうれんそう たまねぎ きゅうり きゃべつ 精白米 押麦 薄力粉 三温糖 米油 バター オリーブ油