

令和6年



10月分こんだて予定表（中学校）



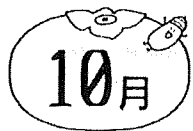
君津市学校給食共同調理場

日	曜日		こんだて名	主な材料と働き						栄養価	
				1群・2群		3群・4群		5群・6群		エネルギー kcal	たんぱく質 g
				主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		総質 g	食塩相当量 g
1	火	ごはん 春巻き わかめスープ	牛乳 野菜とビーフンのいため物	牛乳 ぶた肉	わかめ なると	人参 キャベツ	玉ねぎ 大根	米 ビーフン ごま油	小麦粉 油	779	20.7
										23.2	2.6
2	水	ごはん 牛乳 ちゅうかドレッシング	牛乳の具 揚げとり入りサラダ りんごヨーグルト	牛乳 とり肉	ヨーグルト 牛肉	きゅうり 人参 玉ねぎ りんご	キャベツ しょうが ねぎ	米 でん粉 油	米粉 砂糖	860	34.2
										26.7	2.0
3	木	セルフホットドック（コッパバン コンソメキャベツ 牛乳	ウインナー ケチャップ 米粉シチュー	牛乳 ウインナー チーズ	とり肉 スキムミルク	人参 キャベツ	玉ねぎ 枝豆	パン バター	じゃがいも 米粉	777	34.8
										31.3	3.0
4	金	ごはん たらのトマトソースかけ じゃがべえ汁	牛乳 ツナとひじきのいため煮	牛乳 みそ さつま揚げ 大豆	ベーコン たら ツナ ひじき	玉ねぎ しょうが トマト・ねぎ 人参	小松菜 にんにく さやいんげん 干しいたけ	米 じゃがいも 油	砂糖 でん粉 ごま油	805	31.8
										23.0	3.2
7	月	ごはん 牛乳 ショアマスカット	ポークカレー マカロニサラダ	牛乳 スキムミルク ショア	ぶた肉 ツナ	にんにく 人参 グリーンピース 小松菜	しょうが 玉ねぎ キャベツ	米 油 ごま油 砂糖	じゃがいも カレーパウ マカロニ	838	28.4
										21.6	2.9
8	火	ごはん シューマイ（2個） 切干し大根の中華サラダ	牛乳 マーボー豆腐	牛乳 豆腐	ぶた肉 みそ	しょうが 人参 干しいたけ もやし	にんにく 玉ねぎ 切干大根 きゅうり	米 ごま油 ごま	砂糖 でん粉 小麦粉	814	30.9
										22.2	2.4
9	水	ごはん 新米です☆ サクサクフレイクチキンカツ 根菜汁	牛乳 磯香和え アーモンドフィッシュ	牛乳 のり みそ	とり肉 油あげ いわし	キャベツ 人参 大根	もやし ごぼう 干しいたけ	米 コーンフレーク 油・ごま油 アーモンド	小麦粉 パン粉 ごま 砂糖	811	34.2
										22.6	2.5
10	木	黒糖パン メンチカツ ミネストローネ	牛乳 キャベツとエリンギのソテー ブルーベリータルト	牛乳 ベーコン	ウインナー とり肉	キャベツ とうもろこし 人参 トマト	エリンギ にんにく 玉ねぎ パセリ	パン じゃがいも 砂糖	油 マカロニ タルト	891	27.8
										37.8	3.2
11	金	ごはん いわしのオレンジ煮 とうふスープ	牛乳 ブロッコリーとカリフラワーのソテー ぶどうゼリー	牛乳 いわし	とうふ ベーコン	人参 もやし ブロッコリー にんにく	はくさい えのきたけ カリフラワー オレンジ	米 ゼリー	ごま油 バター	737	26.0
										20.2	2.7
15	火	セルフ手巻き（ごはん シーチキンマヨネーズ 焼肉風炒め） ごぼうサラダ	手巻きのり 手巻き用卵焼き（2本） 牛乳	牛乳 のり ぶた肉 ハム	ツナ 卵 みそ	にんにく 人参 もやし ごぼう	しょうが 玉ねぎ ピーマン きゅうり	米 砂糖 マヨネーズ	油 ごま油 ごま	796	30.1
										25.6	1.9
16	水	ごはん 白身魚フライソースかけ さつまいものみそ汁	牛乳 里いものそぼろ煮	牛乳 ぶた肉 みそ	たら 油あげ 大豆	人参 枝豆 ねぎ	玉ねぎ 大根 小松菜	米 砂糖 さといも パン粉	さつまいも でん粉 油	821	27.4
										20.2	2.4
17	木	黒糖食パン 焼き栗クロック トックススープ	牛乳 海藻サラダ	牛乳 とり肉	わかめ こんぶ	もやし きゅうり 玉ねぎ ねぎ	人参 にんにく 干しいたけ	パン 油・ごま 砂糖 トック	じゃがいも くり ごま油 パン粉	815	24.5
										25.1	3.5
18	金	ごはん さばのスタミナ焼き かぶのみそ汁	牛乳 筑前煮	牛乳 とり肉 とうふ みそ	さば ちくわ 油あげ 大豆	人参 ごぼう 枝豆 小松菜	たけのこ 干しいたけ かぶ	米 砂糖	油	799	30.4
										27.1	2.4
21	月	ごはん 牛乳 人参しりしり	タコライスの具 チーズはんぺんフライ	牛乳 大豆 はんぺん 卵	ぶた肉 チーズ ツナ かつおぶし	にんにく 玉ねぎ トマト	人参 キャベツ もやし	米 砂糖 ごま	油 ごま油 パン粉	880	36.9
										28.9	2.1
22	火	ごはん 赤魚の照り焼き ワンタンスープ	牛乳 こんにゃく中華いため	牛乳 ぶた肉	赤魚	しょうが 人参 ねぎ・枝豆 玉ねぎ	にんにく しめじ 干しいたけ チンゲンサイ	米 砂糖 小麦粉	油 でん粉 ごま油	767	31.8
										16.1	2.1
23	水	ごはん ハンバーグおろしだれかけ 小松菜と油揚げのみそ汁	牛乳 豚肉といんげんのしょうがいため	牛乳 ぶた肉 とうふ	とり肉 油あげ みそ	しょうが 人参 さやいんげん 小松菜	だいこん たけのこ えのきたけ	米 油	砂糖 ごま	826	34.1
										25.8	2.7
24	木	食パン 牛乳 ツナサラダ	チョコ大豆クリーム オムレツデミグラスソースかけ 春雨スープ	牛乳 ツナ なると	卵 とり肉	キャベツ とうもろこし 玉ねぎ	きゅうり 人参 干しいたけ	パン 砂糖 春雨	チョコクリーム 油 ごま油	772	29.1
										31.2	4.1
25	金	ナン 牛乳 ヨーグルト	キーマカレー スパゲティソテー	牛乳 大豆 ベーコン	ぶた肉 スキムミルク ヨーグルト	にんにく 人参 とうもろこし パセリ	しょうが 玉ねぎ キャベツ	ナン バター スパゲッティ	油 カレーパウ 小麦粉	811	33.9
										26.1	4.2
28	月	ごはん 棒ぎょうざ 玉ねぎとえのきたけの味噌汁	牛乳 高野豆腐の卵とじ	牛乳 卵 とうふ わかめ	ぶた肉 高野豆腐 油あげ みそ	キャベツ 玉ねぎ さやいんげん	人参 たけのこ えのきたけ	米 砂糖	油 小麦粉	755	29.2
										20.8	2.8
29	火	ごはん あじの磯部フライ おこげスープ（スープ	牛乳 シャキシャキサラダ おこげ	牛乳 ぶた肉	あじ	れんこん キャベツ しょうが チンゲンサイ	きゅうり 人参 きくらげ	米 ごま油 もち米 ごま	砂糖 油 でん粉 パン粉	800	24.7
										24.0	2.2
30	水	ごはん 手作りとりからのあげ すいとん	牛乳 ゆかり和え	牛乳 ハム 油あげ	とり肉 かつおぶし	しょうが キャベツ 人参 ごぼう	にんにく きゅうり 大根 小松菜	米 油 すいとん	でん粉 さといも	771	30.8
										21.3	2.3
31	木	食パン 牛乳 カラフルサラダ	りんごジャム たこナゲット（2個） パンプキンシチュー	牛乳 とり肉	たこ いか	人参 かぼちゃ とうもろこし	玉ねぎ ブロッコリー	パン パン粉 小麦粉	ジャム バター 油	823	31.4
										29.3	3.1

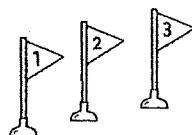
*都合により、食材を変更する場合がありますので、あらかじめご了承ください。



	エネルギー (Kcal)	たんぱく質(g) 【摂取1杯分 の13~20%】	脂質(g) 【摂取1杯分 の20~30%】	食塩相当量 (g)
平均値	807	30.1	25.0	2.7
基準値	830	34.2	23.0	2.5未満



給食だより



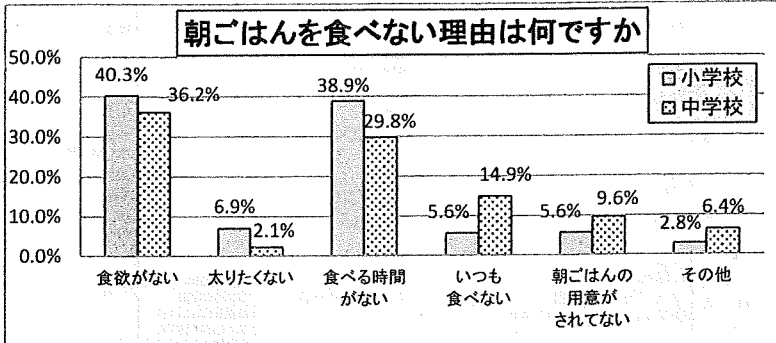
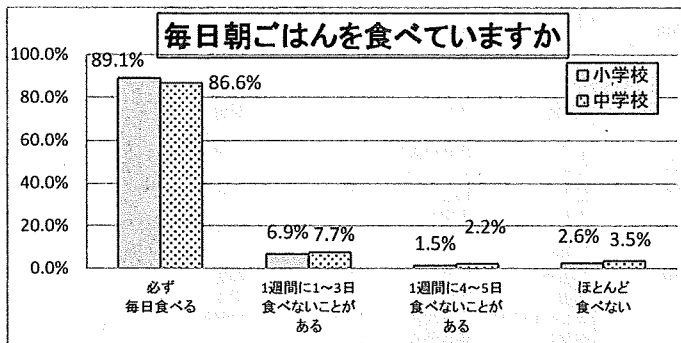
令和6年10月
君津市学校給食共同調理場

10月に入り、朝夕はだいぶ涼しくなってきました。日中との気温差があり、体調を崩しやすい時期ですので健康管理には気をつけましょう。実りの多いこの季節は、お米や果物など農作物の収穫がめじろ押しです。よく食べ、よく運動して、心も体もともに実りの多い充実した秋にしていきたいと思います。

食生活アンケートの結果の一部をお知らせします

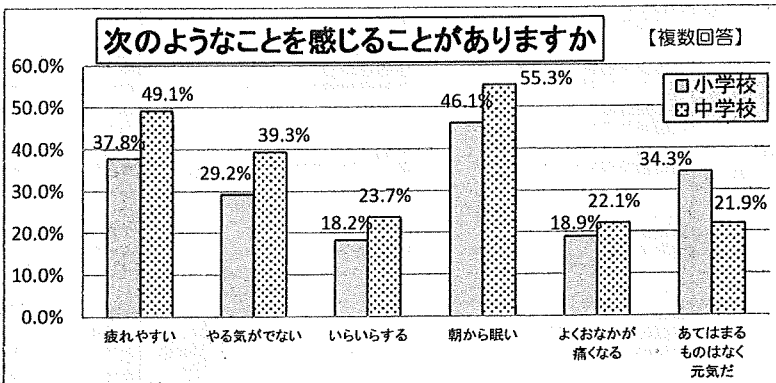
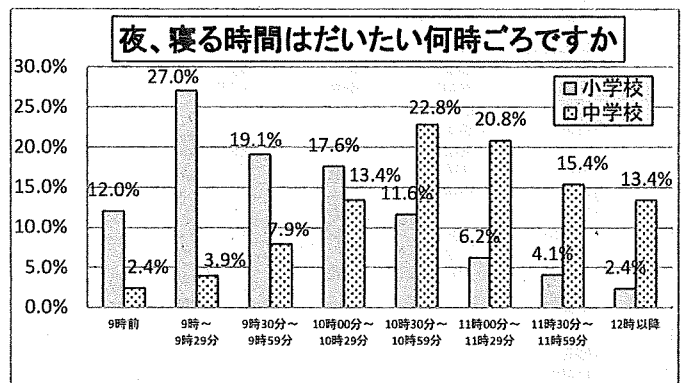
R6.7月実施

対象/回答率：市内小学校5年生89.7%、中学校2年生80.4%



朝ごはんを「必ず毎日食べる」と答えた小学生は89.1%、中学生は86.6%でした。昨年度と比較すると、小学生は7.2ポイント高くなり、中学生は10.2ポイント高い結果でした。全国調査(※1)では、「必ず毎日食べる」と答えた小学生は83.4%、中学生は79.1%でした。全国調査と比較すると、小学生、中学生ともに高い結果となりました。

「朝ごはんを食べない理由は何ですか？」の回答では、小学生、中学生ともに「食欲がない」と「食べる時間がない」で半数以上を占めていました。このことから、朝ごはんを食べるには、早寝早起きを習慣にし、朝に時間の余裕をもつことがポイントになりそうです。また、「朝ごはんの用意がされていない」の回答が昨年度と比べると小学校3.4ポイント、中学校2.3ポイント高くなっていました。



夜、寝る時間で1番多かった回答は、小学生で「9時~9時29分」の27.0%、中学生で「10時30分~10時59分」「11時00分~11時29分」の計43.6%でした。12時以降に寝ている小学生は2.4%、中学生は13.4%でした。6~13歳の望ましい睡眠時間は9~11時間、14~17歳では8~10時間といわれています(※2)。この睡眠時間を確保するためには、早寝早起きの習慣が大切です。

不定愁訴については、小学生、中学生ともに「朝から眠い」が最も多くなりました。次いで「疲れやすい」が小学生37.8%、中学生49.1%でした。不定愁訴のない小学生は、昨年度に比べて1.1ポイント少なくなりましたが、「いらいらする」「よくおなかが痛くなる」以外、昨年度より多くなっています。不定愁訴のない中学生は昨年度に比べ1.7ポイント多くなり少し改善された結果となりました。

(※1) 令和6年度全国学力学習状況調査より

(※2) 文部科学省 早寝早起き朝ごはんで輝く君の未来~睡眠時間を整えよう~リーフレットより

スポーツには多くのエネルギーが必要



私たちは、食べ物からエネルギーや栄養素を得て、成長したり体を動かしたりしています。運動量が増えれば、その分、エネルギーや栄養素の必要量は多くなります。毎日3食をきちんと食べ、よく眠り、疲労を翌日に残さないことも大切です。

疲労回復に役立つ栄養素

ビタミンB₁

体の中で糖質がエネルギーに変わるために必要な栄養素です。豚肉や豆類などに多く含まれています。

アリシン(硫化アリル)

糖質がエネルギーに変わるのに必要なビタミンB₁の吸収を助けます。にんにくやねぎ、にらなどに多く含まれています。



10代のうちに！カルシウム貯金



カルシウムは骨や歯の材料で、不足すると将来、骨がもろくなり骨粗しょう症になりやすくなります。骨量は10代で増加し、20歳前後にピークになります。そのため、10代の頃に骨密度を高めてカルシウム貯金をすることが大切です。牛乳や乳製品、小魚、大豆製品、青菜などを毎日の食事で積極的にとりましょう。

