

中学生の時期は体も心も大きく成長する大切な時期です。そこで、心身ともに健康に成長するための生活のポイントをまとめました。

ここがポイント!!

【基本は毎日の食事】

中学生の時期は、個人個人の成長の差が大きくなりますが、食べれば必ず背が伸び、体が大きくなる魔法の食べ物はありません。

毎日栄養バランスの良い食事をするのが、成長のためには1番の近道です。また、楽しい雰囲気ですることも、心の成長に大切なことです。

【運動と睡眠も大切】

よく体を動かして、夜ぐっすり眠ることも中学生にはとても大事なことです。

体の成長に欠かせない成長ホルモンは運動した後や、睡眠中に多く分泌されるからです。

筋肉を伸ばすストレッチをするだけでも成長ホルモンを分泌させる効果があるそうですので、運動が苦手な人もチャレンジしてみましょう。

【乳製品をとりましょう】

牛乳は飲めば飲むほど背が伸びるものではありません。しかし、牛乳や乳製品は骨の材料になる栄養素が豊富です。

給食の牛乳だけでなく、おやつとして、チーズやヨーグルトを食べるのもおすすめです。

バランスの良い食事は?

主 食	ごはん、パン、めん類など
主 菜	肉、魚、卵、豆料理など
副 菜	野菜、いも、きのこ、海藻料理など
果 物	果物

A コース	献立名	エネルギー kcal	蛋白質 g	赤（血や肉や骨になるもの）		緑（体の調子を整えるもの）		黄（熱や力になるもの）						
				1群	2群	3群	4群	5群	6群					
10/2 (月)	【十五夜献立】 秋味ごはん 牛乳 山吹和え お月見だんご汁 十五夜ゼリー	827	32.2	豚肉 油揚げ 鶏卵 鶏肉 そうだかつお節 かつお節 かつおエキス	牛乳 昆布	人参 ほうれん草	しめじ もやし しいたけ 長ねぎ ぶどう みかん	絹豆腐 味噌 ほうとう 水あめ 里芋 こんにゃく でん粉 はちみつ	米サラダ油 ごま油					
3 (火)	【福島県産献立】 米粉パン 福島県産りんごジャム 牛乳 福島県産キャベツメンチカツ 大豆と煮しめのサラダ 和風ミネストローネ 会津産ヨーグルト	896	39.2	豚肉 大豆 鶏肉 そうだかつお節	牛乳 脱脂粉乳 生乳 加糖脱脂粉乳	チンゲン菜 人参 トマト	玉ねぎ 大根 セロリ グリーンピース りんご にんにく キャベツ	小麦粉 米粉 砂糖 水あめ じゃがいも パン粉	ショートニング 米サラダ油					
4 (水)	麦ごはん 牛乳 焼きさんま こんにゃくサラダ 里芋の味噌汁	819	31.9	さんま ハム 生揚げ 味噌 いわし	牛乳 わかめ	人参	大根 もやし 白菜 長ねぎ	精白米 精麦 こんにゃく 砂糖 里芋	米サラダ油 ごま油					
5 (木)	コッペパン アサイージャム 牛乳			鶏肉 乾燥卵白 豚肉	牛乳	トマト	しめじ ブルーン にんにく	小麦粉 砂糖	ショートニング					
6 (金)	【コッペパンメニュー】 麦ごはん 鮭ふりかけ 牛乳 肉バオス 韓国風サラダ 五日スープ	844	30.4	鮭 鶏卵 豚肉 鶏肉 うずらの卵	牛乳 脱脂粉乳 乳糖 昆布	人参 小松菜 人参 チンゲン菜	アサイーハルブ レモン もやし 長ねぎ 大根 しいたけ キャベツ しょうが にんにく	精白米 精麦 マロニー 小麦粉	ごま油 ごま					
10 (火)	麦ごはん 牛乳 ごぼうメンチカツ 大根のぶしマヨ和え 油麩の味噌汁	861	30.8	鶏肉 豆腐 豚肉 味噌 そうだかつお節	牛乳	ほうれん草 人参 トマト	切干大根 ごぼう まいたけ りんご 玉ねぎ にんにく	精白米 精麦 油麩 パン粉	米白絞油 マヨネーズ					
11 (水)	黒糖パン クリームチーズ 牛乳 豆とかぼちゃのグラタン 野菜とハムのサラダ ベーコンと豆腐のスープ 柿	845	32.6	ハム ベーコン 豆腐 大豆 手亡豆 金時豆 赤えんどう豆 かつおエキス	牛乳 脱脂粉乳 クリームチーズ 乳製品 チーズ	チンゲン菜 人参 赤ピーマン かぼちゃ	玉ねぎ しいたけ 柿	小麦粉 砂糖 黒糖 じゃがいも	ショートニング オリーブ バター					
12 (木)	野菜あんかけラーメン 牛乳 揚げパン キャベツといかのラー油和え 型抜きチーズ	854	37.6	豚肉 たら いか	牛乳 チーズ 乳糖 乳製品 発酵乳	人参	白菜 しいたけ 長ねぎ もやし しょうが にんにく キャベツ	精白米 精麦 小麦粉 水あめ	米白絞油 ごま油 ラー油 マーガリン					
13 (金)	麦ごはん 牛乳 さんまのホイル焼き 赤しそ和え きのこ汁 巨峰	823	30.3	さんま 味噌 油揚げ 鶏肉 そうだかつお節	牛乳	小松菜 人参 チンゲン菜	赤しそ 大根 しいたけ 長ねぎ 巨峰	精白米 精麦 里芋 水あめ	ごま油					
16 (月)	麦ごはん のりの佃煮 牛乳 紅鮭の塩焼き ほうれん草のピーナッツ和え けんちん汁	808	38.9	紅鮭 生揚げ 味噌 そうだかつお節 あじ いわし ほうたけ貝柱	牛乳 のり 背のり	ほうれん草 人参	もやし 長ねぎ 大根	精白米 精麦 砂糖 じゃがいも	ピーナッツ ごま油					
17 (火)	コッペパン キャラメルクリーム 牛乳 かぼちゃのチーズコロッケ 大豆とツナのサラダ 洋風かきたまスープ	861	30.4	大豆 まぐろ 大豆粉 ベーコン 鶏卵 かつおエキス	牛乳 脱脂粉乳 チーズ 乳製品 加糖脱脂粉乳	チンゲン菜 人参 パセリ かぼちゃ	玉ねぎ キャベツ	小麦粉 砂糖 でん粉 水あめ じゃがいも	ショートニング 米白絞油 マヨネーズ					
18 (水)	肉桂 牛乳					人参	玉ねぎ にんにく	精白米 精麦 砂糖	米白絞油					
19 (木)	【紫いもチップ】 食パン ツナマヨネーズバック 牛乳 ほうれん草チーズオムレツ キャベツとハムのサラダ シーフードスープ ぶどうのフルール	876	39.3	まぐろ ハム いか 豚肉 乾燥卵黄 加糖卵黄 かつお節 さば節	牛乳 脱脂粉乳 ミルクカルシウム 乳製品 加糖脱脂粉乳	人参 ほうれん草	長ねぎ 白菜 大根 キャベツ 玉ねぎ マッシュルーム ぶどう	小麦粉 砂糖 じゃがいも 水あめ	ショートニング 米サラダ油					
20 (金)	チキンカレー 牛乳 ヒレカツ 野菜サラダ	898	33.8	鶏肉 豚肉 大豆粉	牛乳 昆布 ミキサー油 しょうが 脱脂粉乳 チーズ	人参 チンゲン菜 トマト	玉ねぎ にんにく しょうが りんご パナナ 大根 オレンジ レモン かつお	精白米 精麦 じゃがいも はちみつ	コッパツミルクパウダー ごま ココア バター 米サラダ油 米白絞油					
23 (月)	まいたけごはん 牛乳			鶏肉 油揚げ	牛乳 わかめ		ごぼう しいたけ							
24 (火)	厚揚げの味噌汁 型抜きレアチーズパニラ			味噌 そうだかつお節	乳製品 脱脂粉乳	人参	もやし 枝豆 長ねぎ	砂糖 パン粉	ごま油 ごま					
25 (水)	肉味噌うどん 牛乳 焼きいも 塩昆布の和え物 アーモンド小魚	802	35.3	鶏肉 たら いか 枝豆 いわし かつお節 むろさぎ そうだかつお節 かつお・まぐろエキス 味噌	牛乳 チーズ 昆布 かつおちいわし	にら 人参	まいたけ 長ねぎ 大根	小麦粉 砂糖 さつまいも 砂糖	米サラダ油 アーモンド ごま					
26 (木)	麦ごはん ひじきの佃煮 牛乳 鶏の照り焼き 白菜のおかか和え いか団子の味噌汁	810	38.3	かつお節 むろさぎ いわし いか たら 大豆たんぱく 鶏肉 そうだかつお節 味噌	牛乳 ひじき かつお骨粉末	人参	もやし 白菜 長ねぎ ごぼう 大根 玉ねぎ しょうが	精白米 精麦 里芋 でん粉	米サラダ油 ごま					
27 (金)	【ハロウィン献立】 2個取りバターロール 牛乳 ポークウィンナーのトマトソースかけ フレンチサラダ パンパキンポタージュ カスタードプリン	889	33.9	鶏卵 豚肉 生クリーム チーズ ハム ベーコン	牛乳 脱脂粉乳 生クリーム チーズ 乳製品 加糖脱脂粉乳	トマト チンゲン菜 人参 パセリ かぼちゃ	玉ねぎ	小麦粉 砂糖	ショートニング マーガリン 大豆油 なたね油 バター					
29 (月)	麦ごはん 野菜ふりかけ 牛乳 あじのフライ 春雨のごま酢和え 豚汁 りんご	886	33.3	あじ 豚肉 生揚げ そうだかつお節 味噌 鶏卵	牛乳 のり 乳糖	人参 トマト	キャベツ ごぼう 白菜 長ねぎ りんご 大根 にんにく 玉ねぎ	精白米 精麦 春雨 砂糖 里芋 こんにゃく パン粉	米白絞油 ごま油 ラー油 ごま					
30 (火)	麦ごはん 納豆 牛乳 五日きんぴら さつまいも汁 ぶどうゼリー	895	36.9	納豆 豚肉 鶏肉 豆腐 味噌 たら 大豆たんぱく かつお節粉末 かつおエキス そうだかつお節	牛乳 昆布	人参	ごぼう しいたけ 長ねぎ 大根 ぶどう	精白米 精麦 砂糖 さつまいも 水あめ でん粉	米サラダ油					
31 (水)	麦ごはん 牛乳 肉じゃが さばの味噌煮 小松菜の梅肉和え	892	31.2	豚肉 さば 味噌	牛乳 昆布	人参 小松菜 さやいんげん	玉ねぎ 白菜 しょうが 梅 赤しそ	精白米 精麦 じゃがいも こんにゃく 砂糖	米サラダ油					
1人1食当たりの栄養摂取量				850	34.4	脂 肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビ タ ミ ン		塩 分 g			
						24.5	429	4.1	A/gRE	B ₁ mg	B ₂ mg	C mg	39	3.9

※ 給食材料の都合により、献立内容を一部変更する場合がありますのでご了承をお願いします。

※ ABコースの献立は1日ずつずれておりますが、月ごとに同じ献立内容となっております。また、ABコースの献立は、同一調理場内に調理しています。

※ すべての野菜は加熱調理をしています。