

8月9月給食だより（中学校）

日 付	曜日	主な材料と体内での働き						主な材料と体内での働き													
		主に熱や力のもとになるもの		主にからだをつくるもの		主にからだの調子を整えるもの		主に熱や力のもとになるもの		主にからだをつくるもの		主にからだの調子を整えるもの									
26	月	始業式						16: 月 敬老の日													
27	火	ご飯 鶏のから揚げ 塩辛和え えのきの味噌汁 牛乳	ごめ・片栗粉・揚げ油	鶏肉・しおこんぶ・みそ・牛乳	にんにく・しょうが・キャベツ 人参・えのき・玉ねぎ	778	365	305	17	火	ご飯 さばのカレー風味焼き きゅうりの和え物 さつま芋の味噌汁 月見だんご 牛乳	ごめ・ごま油・砂糖 さつま芋・白玉だんご	さば・みそ・牛乳	冬瓜・人参・玉ねぎ	795	323	226				
28	水	ご飯 豚肉と厚揚げの煮物 大根サラダ ごぼうの味噌汁 プリン 牛乳	ごめ・こんにゃく・砂糖	豚肉・厚揚げ・みそ・プリン・牛乳	玉ねぎ・人参・大根・コーン ごぼう	756	325	237	18	水	食パン ポークヒレカツ キャベツサラダ コンソメスープ 牛乳	食パン・揚げ油・じゃが芋	豚肉・牛乳	キャベツ・胡瓜・玉ねぎ・人参	549	239	193				
29	木	ご飯 鶏の照り焼き ポテトサラダ いんげんのごま和え わかめの味噌汁 牛乳	ごめ・砂糖・じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ・すりごま	鶏肉・わかめ・みそ・牛乳	胡瓜・人参・いんげん・しめじ	759	341	267	19	木	ハヤシライス マカロニサラダ 豆乳ブラマンジェ 牛乳	ごめ・サラダ油・マカロニ ノンエッグマヨネーズ 豆乳ブラマンジェ	牛肉・牛乳	玉ねぎ・マッシュルーム 胡瓜・人参	843	259	256				
30	金	牛丼 ビーンズサラダ 里芋の味噌汁 牛乳	ごめ・糸こんにゃく・サラダ油 砂糖・さといも	牛肉・大豆・みそ・牛乳	玉ねぎ・えだまめ・コーン 人参・ごぼう	771	378	198	20	金	ご飯 鶏のハニーマスタード焼き ポテトサラダ きのこソテー 大根の味噌汁 牛乳	ごめ・ハニーマスタード じゃが芋・ノンエッグマヨネーズ サラダ油	鶏肉・みそ・牛乳	胡瓜・人参・しめじ・えのき 玉ねぎ・大根	747	325	269				
9	土							21: 土													
2	月	ご飯 肉じゃが 梅菜サラダ 厚揚げの味噌汁 牛乳	ごめ・じゃが芋・糸こんにゃく サラダ油・砂糖 ノンエッグマヨネーズ	豚肉・厚揚げ・みそ・牛乳	玉ねぎ・人参・れんこん ごぼう・胡瓜	744	319	241	23	月	振替休日										
3	火	ご飯 照り焼きハンバーグ いんげんのバター揚げ フロッコリーサラダ もやし 牛乳	ごめ・砂糖・片栗粉・バター	ハンバーグ・豆腐・みそ・牛乳	いんげん・玉ねぎ・フロッコリー 人参・もやし	737	311	219	24	火	ご飯 ホイコーロー 揚げ餃子 味噌スープ 牛乳	ごめ・サラダ油・片栗粉・揚げ油	豚肉・赤みそ・ぎょうざ・牛乳	キャベツ・玉ねぎ・ピーマン 人参・しょうが・にんにく もやし・たけのこ	650	280	196				
4	水	ロールパン あじろ ひやしサラダ コンソメ 野菜スープ 牛乳	ロールパン・揚げ油 ノンエッグマヨネーズ・サラダ油 じゃが芋	あじ・ひじき・牛乳	えだまめ・人参・キャベツ 玉ねぎ・コーン	558	225	253	25	水	食パン コーンクリームシチュー もやしのポテト和え りんごゼリー 牛乳	食パン・じゃが芋・サラダ油 りんごゼリー	鶏肉・牛乳	玉ねぎ・人参・コーン コーンクリーム・グリーンピース もやし・胡瓜	608	283	220				
5	木	ご飯 豚肉のフルコキ ナムル 中華スープ 牛乳	ごめ・サラダ油・砂糖・ごま油	豚肉・赤みそ・わかめ・牛乳	キャベツ・玉ねぎ・人参 にんにく・しょうが・もやし たけのこ	614	287	168	26	木	ご飯 さばの照り焼き ひじきの煮物 煎餅の味噌汁 牛乳	ごめ・砂糖・さといも	さば・ひじき・うすあげ・わかめ みそ・牛乳	胡瓜・人参・ごぼう	697	323	235				
6	金	ご飯 鶏肉の塩こうじ焼き きゅうりのゆかり和え ピーマンソテー 大根の味噌汁 牛乳	ごめ・白ごま・ピーマン・ごま油	鶏肉・みそ・牛乳	人参・胡瓜・玉ねぎ・大根	806	356	253	27	金	ご飯 鶏の旨辛焼き いんげんのごま和え ちくわ焼 えのきの味噌汁 牛乳	ごめ・サラダ油・砂糖 すりごま・揚げ油	鶏肉・ちくわ・みそ・牛乳	いんげん・人参・えのき	822	354	308				
7	土							28: 土													
9	月	ご飯 すき焼き風煮 フロッコリーのこま和え ごぼうの味噌汁 味つけのり 牛乳	ごめ・糸こんにゃく・砂糖 すりごま	牛肉・豆腐・みそ・味つけのり 牛乳	白菜・人参・しいたけ フロッコリー・ごぼう・玉ねぎ	637	310	156	30	月	牛丼 フロッコリーのおかか和え もやしの味噌汁 牛乳	ごめ・糸こんにゃく・サラダ油 砂糖	牛肉・みそ・牛乳	玉ねぎ・フロッコリー・人参 もやし	712	357	174				
10	火	カレーライス まめまめサラダ プリン 牛乳	ごめ・じゃが芋・サラダ油 カレー ノンエッグマヨネーズ	豚肉・大豆・プリン・牛乳	玉ねぎ・人参・にんにく えだまめ・コーン	892	318	276	お月見って？												
11	水	ロールパン ハーブキューチン 海藻サラダ 野菜スープ ペーパーチーズ 牛乳	ロールパン・じゃが芋	鶏肉・海藻・チーズ・牛乳	にんにく・しょうが・胡瓜 コーン・人参・キャベツ	534	278	266	<p>さきうれき</p> <p>お月見とは、1年の中で最も空が澄みわたる旧暦の8月に、美しく明るい月を眺める行事のことで、「十五夜」ともいいます。その年によって日にちが変わり、今年の十五夜は9月17日（火）です。</p> <p>なぜ団子を食べるの？</p> <p>★十五夜の日に、団子を供える週間が定着したのは江戸時代からとされています。十五夜が穀物（お米）の収穫時期と重なっていたため、米粉で月に見立てて作った団子をお供えて、お米が無事に収穫できた事に感謝し、次の年もお米がよく取れますようにと願っていたとされています。</p> <p>★当時の人は、お供えた月見団子を食べる事で、月の力を分けてもらい、「健康と幸せを得る事ができる」と信じていたそうです。</p>												
12	木	ご飯 鶏の照り焼き ごぼうサラダ 切り干し大根の煮物 えのきの味噌汁 牛乳	ごめ・砂糖・ノンエッグマヨネーズ	さわか・うすあげ・みそ・牛乳	ごぼう・人参・コーン 切り干し大根・えのき	820	346	229													
13	金																				
14	土																				

🐰 17日(火)の給食に「月見だんご」が登場します。 🐰
お楽しみに！

・献立表の数値は、中学年の一人当たりの値です。
・献立の一部を変更することもあります。
・新型コロナウイルス感染症対策のため、予定が変更になる場合があります。
あらかじめご了承ください。

