

8月9月給食だより（中学校）

O 8 日	主な材料と体内での働き			主な材料と体内での働き			主な材料と体内での働き			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			主にならだをつくるもの			主にならだをつくるもの			主にならだをつくるもの			主にならだをつくるもの								
月	始業式									15	月	敬老の日									
26	火	ご飯 油揚げ ポテトサラダ いんげんのごま和え わかめの味噌汁	こめ・片栗粉・醤油 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	白ねぎ・胡瓜・人参・いんげん しめじ	716	28.8	23.3	16	火	ご飯 さばのカラー風焼き 野菜のマリネ 鶏がタタキ かぼちゃの味噌汁 紫いもチップス	こめ・砂糖・オリーブ油・醤油 紫いもチップス	さば・シュウマイ・みそ	ブロッコリー・しめじ・かぼちゃ 玉ねぎ	697	27.6	21.9				
27	水	ご飯 ホイコーロー ブロッコリーサラダ 五目豆 里芋の味噌汁	こめ・サラダ油・片栗粉 こんにやく・砂糖・さといも	豚肉・赤みそ・大豆・うすあげ みそ	キャベツ・玉ねぎ・ピーマン・人参 しょうが・にんにく・ブロッコリー カリフラワー・いんげん	757	33.4	21.8	17	水	ロールパン コーンクリームシチュー チキンスープ ぶどうゼリー	ロールパン・じゃが芋・サラダ油 ぶどうゼリー	鶏肉・ベーコンエッグ	玉ねぎ・人参・コーン コーンクリーム・グリーンピース	760	32.4	28.6				
28	木	ご飯 さばの塩焼き ハンバーグサラダ 春巻き 大根の味噌汁	こめ・ノンエッグマヨネーズ・醤油	さば・春巻き・みそ	かぼちゃ・えだまめ・大根・人参	696	24.9	24.4	18	木	ご飯 豚肉と厚揚げの煮物 さくしやう もやし・味噌汁	こめ・こんにやく・砂糖・じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ	豚肉・厚揚げ・わかめ・豆腐・みそ	玉ねぎ・人参・いんげん・胡瓜 もやし	738	31.1	26.5				
29	金	大豆入りキーマカレー ハムソーස්ステーキ ソーダフroot底ゼリー	こめ・サラダ油・カレールー	豚ひき肉・大豆・ハム	玉ねぎ・黄パプリカ グリーンピース・にんにく	928	33.4	29.2	19	金	ご飯 鶏のハニーマスタード焼き イタリアンスパゲティ ロケットのおかか和え 味噌汁	こめ・ハニーマスタード スパゲティ・サラダ油・砂糖	鶏肉・みそ	玉ねぎ・人参・トマトピューレ ブロッコリー・れんこん・ごぼう 青ねぎ	701	32.3	19.0				
30	土										20	土									
9	1	月	ご飯 肉じゃが 焼きそば 豆腐の味噌汁	こめ・じゃが芋・糸こんにやく サラダ油・砂糖 ノンエッグマヨネーズ	牛肉・豆腐・みそ	玉ねぎ・人参・グリーンピース れんこん・ごぼう・ブロッコリー	774	24.5	30.7	22	月	ご飯 豚肉のねぎ塩炒め オムレツと風あん ヨーグルト ごぼうの味噌汁	こめ・サラダ油・砂糖・片栗粉	豚肉・オムレツ・ヨーグルト・みそ	玉ねぎ・キャベツ・人参・青ねぎ ごぼう・ほうれん草	746	28.7	23.7			
2	火	ご飯 鶏肉の塩こうじ焼き きゅうりサラダ いんげんのバター・醤油炒め 大根の味噌汁	こめ・塩こうじ・白ごま・バター	鶏肉・わかめ・ウィンナー うすあげ・みそ	胡瓜・いんげん・玉ねぎ・大根	729	33.6	29.8	23	火	秋分の日										
3	水	ロールパン あじフライ マカロニサラダ 野菜スープ りんごゼリー	ロールパン・醤油・マカロニ ノンエッグマヨネーズ・じゃが芋 りんごゼリー	あじ・ハム	胡瓜・人参	701	20.6	24.2	24	水	ご飯 さわらの塩こうじ焼き さつまいもサラダ ノンエッグマヨネーズ 豆腐の味噌汁	こめ・サラダ油・砂糖・片栗粉	豚肉・オムレツ・ヨーグルト・みそ	玉ねぎ・キャベツ・人参・青ねぎ ごぼう・ほうれん草	746	28.7	23.7				
4	木	ご飯 豚肉のフルコギ 小籠包 ペペーチーズ ごぼうの味噌汁	こめ・サラダ油・砂糖	豚肉・赤みそ・小籠包・チーズ みそ	キャベツ・玉ねぎ・青ねぎ・人参 にんにく・しょうが・ごぼう えのき	740	29.6	25.1	25	木	ロールパン 白身魚のフライ フルーツサラダ(レモン風味) スライスチーズ コンソメスープ	ロールパン・醤油 ノンエッグマヨネーズ・砂糖 じゃが芋	白身魚のフライ・スライスチーズ	キャベツ・コーン・レモン汁 玉ねぎ・人参	746	28.9	27.2				
5	金	ご飯 鶏肉の コロコロのサウザンドサラダ しめじの味噌汁 おさかなのワインナー ジョア(ブレン)	こめ・こんにやく・サラダ油 砂糖・ふ	鶏肉・みそ・おさかなのワインナー ジョア(ブレン)	人参・れんこん・ごぼう・椎茸 ブロッコリー・しめじ・玉ねぎ	741	30.0	17.3	26	金	ご飯 鶏肉と野菜の煮物 じゃがいものピザ風焼き えのきの味噌汁	こめ・砂糖・じゃが芋	鶏肉・うすあげ・みそ	大根・人参・えのき	711	30.0	21.3				
6	土										27	土									
8	月	ご飯 すき焼き風煮 大根サラダ ごぼうの味噌汁 プリン	こめ・糸こんにやく・砂糖	牛肉・豆腐・みそ・プリン	白菜・人参・しいたけ・大根 コーン・ごぼう・玉ねぎ	713	22.9	23.7	29	月	ハヤシライス ブロッコリーのおかか和え ハムソースステーキ	こめ・サラダ油・砂糖	牛肉・ハム	玉ねぎ・マッシュルーム ブロッコリー・人参	848	21.9	29.2				
9	火	ご飯 鶏肉の照り焼き コールスローサラダ コロコ 玉ねぎの味噌汁	こめ・砂糖・ノンエッグマヨネーズ 醤油	さわら・コロコ・うすあげ・みそ	キャベツ・人参・コーン・玉ねぎ	756	27.9	29.8	30	火	ご飯 スタミナ焼肉 鶏肉と厚揚げ 里芋の煮物 わかめの味噌汁	こめ・サラダ油・片栗粉・砂糖 ごま油・醤油・さといも・ふ	豚肉・赤みそ・ちくわ・わかめ しろみそ	玉ねぎ・人参・キャベツ・ピーマン にんにく・しょうが	741	25.6	23.1				
10	水	食パン チキン竜田揚げ まめ味噌サラダ コンソメスープ	食パン・醤油 ノンエッグマヨネーズ・じゃが芋	鶏肉・大豆	えだまめ・コーン・人参・玉ねぎ	649	24.2	28.0	生活リズムを整えよう！ 夏休みが終わり、学校生活が再開します。 夏休みの間は規則正しく生活できましたか。 生活リズムを整えるためには、「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけることが大切です。 早起きをして、朝ごはんをしっかり食べることで体内時計がリセットされ、 脳と体にエネルギーを補給し、授業への集中力や学習能力を高めることが出来ます。 まだまだ暑い日が続きますが、生活リズムを整えてこれからの学校生活に備えましょう。 8月31日は野菜の日 「夕」(8) き (3) い (1)」と読む語呂合わせからこの日を野菜の日と規定され、 野菜のことをよく知ってたくさん食べてもらうことも目的としています。 旬の野菜は栄養が豊富なので普段の食生活で不足しがちな野菜を積極的に 摂るように心がけましょう。 ・献立表の数値は、中学生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。												
11	木	ご飯 八宝菜 春巻き 玉子スープ ペペーチーズ	こめ・サラダ油・砂糖・片栗粉 ごま油・醤油	豚肉・春巻き・卵・鶏ひき肉 わかめ・チーズ	キャベツ・チンゲン菜・椎茸・人参 だけのこ・きくらげ	763	28.1	29.1													
12	金	ご飯 とりのおしるし キャベツの煮ひたし 豆腐サラダ 小松菜の味噌汁	こめ	鶏肉・うすあげ・豆腐・みそ	キャベツ・人参・胡瓜・コーン 小松菜・玉ねぎ	772	31.5	34.1													
13	土																				