

8・9月 学校給食予定献立表



吉舎学校給食共同調理場

日	こんだてめい	あか	みどり	き	ひとこと	日	こんだてめい	あか	みどり	き	ひとこと	
8/31は野菜の日 野菜は、ビタミンやミネラル（カリウム、カルシウム、鉄など）、食物せんいが多く含まれています。体内ではおもに体の調子をととのえ、働きがあるので、さまざまな野菜を食事に取り入れて、たくさん食べましょう。 野菜を多く食べるコツ ○ゆでる ○むす どちらもかさが減って、たくさん食べることができます。 今月使う予定の地場産物 ○こめ ○ほうれんそう ○たまねぎ ○アスパラガス ○かぼちゃ ○きゅうり など						沖縄県の郷土料理 19日には沖縄県の郷土料理を紹介しています。沖縄県では約400年前に黒糖の製法が伝わってから、サトウキビの栽培がさかんです。黒糖は普通の砂糖に比べて、ミネラルやビタミンが多く含まれています。「ほきの黒糖かりんあげ」は黒糖の代わりに黒糖を使っています。黒糖の風味を味わいながら、食べてみましょう。 今年の十五夜は9/29(金)です 農作業に従事する人々は、欠けたところのない満月を豊かな実りの象徴とし、秋の収穫の感謝をこめて、いもや豆などの収穫物を月に供えました。月見だんごは、お米の粉のだんごやいもを満月になづけて、つぎぞらえつくり、次の年の豊作を祈願したものです。給食ではちょっと早めのお月見献立を27日に提供します。						
2学期がスタート！生活リズムをととのえよう！ 早起き、早寝をする 朝の光を浴びる 規則正しく食事をとる 日中は活動的に過ごす						8/31は野菜の日 野菜は、ビタミンやミネラル（カリウム、カルシウム、鉄など）、食物せんいが多く含まれています。体内ではおもに体の調子をととのえ、働きがあるので、さまざまな野菜を食事に取り入れて、たくさん食べましょう。 野菜を多く食べるコツ ○ゆでる ○むす どちらもかさが減って、たくさん食べることができます。 今月使う予定の地場産物 ○こめ ○ほうれんそう ○たまねぎ ○アスパラガス ○かぼちゃ ○きゅうり など						
30	ごはん 牛乳 ほきのびりから焼き のり酢あえ みそ汁	ぎゅうにゅう ほき さつまあげ のり とうふ あぶらあげ みそ	キャベツ たまねぎ かぼちゃ	ほうれんそう にんじん	こめ さとう	13	ごはん 牛乳 ししゃものいそべあげ 甘酢あえ かぼちゃのそぼろ煮	ぎゅうにゅう からふとししゃも あおのり わかめ ぎゅうにく あつあげ	ぎゅうり キャベツ たまねぎ にんじん かぼちゃ こんにゃく さやいんげん	こめ こめこ あぶら さとう	沖縄県の郷土料理 19日には沖縄県の郷土料理を紹介しています。沖縄県では約400年前に黒糖の製法が伝わってから、サトウキビの栽培がさかんです。黒糖は普通の砂糖に比べて、ミネラルやビタミンが多く含まれています。「ほきの黒糖かりんあげ」は黒糖の代わりに黒糖を使っています。黒糖の風味を味わいながら、食べてみましょう。 今年の十五夜は9/29(金)です 農作業に従事する人々は、欠けたところのない満月を豊かな実りの象徴とし、秋の収穫の感謝をこめて、いもや豆などの収穫物を月に供えました。月見だんごは、お米の粉のだんごやいもを満月になづけて、つぎぞらえつくり、次の年の豊作を祈願したものです。給食ではちょっと早めのお月見献立を27日に提供します。	
31	アスパラごはん 牛乳 ポテトサラダ 麦入りミネストローネ	ぎゅうにゅう ベーコン ツナ とりにく	アスパラガス コーン キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん ズッキーニ しめじ トマトみずに	こめ あぶら じゃがいも さとう ノンエッグマヨ いんげんまめ マカロニ むぎ	こめ あぶら さとう	14	ごはん 牛乳 タンドリーチキン ごまサラダ じゃがいものスープ	ぎゅうにゅう とりにく ヨーグルト わかめ ベーコン	にんにく キャベツ きゅうり ブロッコリー たまねぎ にんじん しめじ コーン さやいんげん	こめ ごま あぶら さとう じゃがいも		
1	夏野菜カレーライス 牛乳 わかめサラダ レモンゼリー	ぎゅうにゅう とりにく わかめ チキンハム	たまねぎ かぼちゃ なす コーン トマトみずに にんにく しょうが キャベツ きゅうり	こめ むぎ あぶら さとう レモンゼリー	こめ むぎ あぶら さとう	15	ひじきごはん 牛乳 高野豆腐のたまごとじ もやしの中華あえ	ぎゅうにゅう ひじき だいず あぶらあげ ぶたにく こうやとうふ たまご チキンハム	にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ もやし キャベツ きゅうり	こめ あぶら さとう さといも ごま ごまあぶら		
4	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 きりぼしナムル 冷凍みかん	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ ちくわ	たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ ねぎ にんにく しょうが きりぼしだいこん キャベツ きゅうり れいとうみかん	こめ さとう でんぶん ごまあぶら ごま	こめ さとう	19	ごはん 牛乳 ほきの黒糖かりんあげ ゆかりあえ もずくスープ	ぎゅうにゅう ほき とうふ もずく	キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん チンゲンサイ	こめ あぶら こくとう		
5	ごはん 牛乳 いわしのごま焼き かぼちゃと豆のサラダ みそ汁	ぎゅうにゅう いわし ハム チーズ ミックスビーンズ あぶらあげ わかめ みそ	しょうが かぼちゃ きゅうり コーン たまねぎ にんじん キャベツ	こめ ごま ノンエッグマヨ	こめ ごま	20	むぎごはん 牛乳 肉じゃが じゃこサラダ 大豆ふりかけ	ぎゅうにゅう ぶたにく ちりめん チキンハム	たまねぎ にんじん こんにゃく さやいんげん キャベツ きゅうり ブロッコリー	こめ むぎ じゃがいも さとう ごまあぶら		
6	ごはん 牛乳 鶏肉の黒酢あんかけ 昆布あえ たまごのふわふわスープ	ぎゅうにゅう とりにく しおこんぶ たまご	キャベツ ごまつな たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ	こめ さとう でんぶん パンこ	こめ さとう	21	小型コッペパン 牛乳 なすのミートスパゲティ フレンチサラダ ピオーネ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく だいず チキンハム	たまねぎ にんじん なす ビーマン キャベツ きゅうり コーン ピオーネ	コッペパン スパゲティ あぶら さとう		
7	ごはん 牛乳 ポークビーンズ ツナサラダ なし	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく ツナ	たまねぎ にんじん ビーマン トマトみずに キャベツ きゅうり ブロッコリー なし	こめ じゃがいも あぶら さとう	こめ じゃがいも あぶら さとう	22	修学旅行・社会見学のため給食なし					
8	ごはん 牛乳 揚げぎょうざ じゃこピーマン なめこスープ	ぎゅうにゅう ぎょうざ ちりめん とうふ わかめ	こんにゃく にんじん ビーマン たまねぎ なめこ	こめ あぶら ごまあぶら ごま	こめ あぶら	25	ごはん 牛乳 鶏肉のマスタード焼き かおりあえ かぼちゃのクリームスープ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン だいず 調理用ぎゅうにゅう	にんにく キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん かぼちゃ しめじ えだまめ	こめ でんぶん あぶら こめこ		
11	ハヤシライス 牛乳 ごぼうサラダ 冷凍みかん	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく ツナ	たまねぎ にんじん しめじ ごぼう キャベツ きゅうり アスパラガス コーン れいとうみかん	こめ むぎ あぶら さとう こめこ	こめ むぎ あぶら さとう	26	ごはん 牛乳 カレー豆腐 和風サラダ なし	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ うすらたまご わかめ かつおぶし チキンハム	たまねぎ にんじん たけのこ チンゲンサイ にんにく しょうが だいこん キャベツ きゅうり なし	こめ あぶら さとう でんぶん ごま		
12	ごはん 牛乳 鶏肉と大豆のさっぱり煮 おかかあえ みそ汁	ぎゅうにゅう とりにく だいず かつおぶし あぶらあげ わかめ みそ	しょうが キャベツ ほうれんそう にんじん だいこん しめじ	こめ さとう	こめ さとう	27	きつねずし 牛乳 いそかあえ 月見だんご汁 お月見ゼリー	ぎゅうにゅう あぶらあげ のり さつまあげ とりにく	にんじん ごぼう えだまめ キャベツ ほうれんそう だいこん こんにゃく しいたけ ねぎ	こめ さとう さといも しらたまもち おつきみゼリー		