

# 8・9月 予定献立表



日	曜	献立名	1献 Kcal 脂質 g	蛋白質 g 塩分 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		給食なしの学校
					1群 タンパク質を多く含む	2群 無機質を多く含む	3群 カロテンを多く含む	4群 ビタミンCや食物繊維を多く含む	5群 炭水化物を多く含む	6群 脂質を多く含む	
8/23	月	ご飯 たらちりのチリソースがけ チャプチェ 中華スープ  ほねにきをつけましょう	815 17.7	42.2 3.5	たら 豚肉 鶏肉	牛乳	人参 なら チンゲン菜	ねぎ にんにく 生姜 玉ねぎ 干しいたけ もやし 白菜	ご飯 でん粉 砂糖 春雨	米油 ごま油	東向中・二中 日中・成中
24	火	ミルクパン ハーブチキン カラフルサラダ ポトフ <b>&lt;オリパラ給食&gt;</b> 次期開催地、フランス	790 28.1	33.2 3.8	ウインナー 鶏肉	牛乳	ブロッコリー 人参 赤パプリカ	カリフラワー 黄パプリカ 大根 玉ねぎ	パン ジャが芋	ドレッシング	成中
25	水	ご飯 さんまのかば焼き 梅おかか和え 江戸雑煮  開催地、東京 ほねにきをつけましょう	812 23.8	29.0 3.7	さんま ちくわ かつお節 鶏肉 なんと	牛乳 わかめ	人参 小松菜	きゅうり 大根 干しいたけ	ご飯 でん粉 砂糖 白玉もち	米油	
26	木	ご飯 ハンバーグのきのこソースがけ もやしとちくわのソテー ジャがいものみそ汁	806 21.9	30.7 3.5	豚肉 鶏肉 ちくわ みそ	牛乳 わかめ	人参 なら	マッシュルーム 干しいたけ もやし ねぎ 玉ねぎ	ご飯 砂糖 ジャが芋 ふ	バター 米油	
27	金	ご飯 さばのみそ煮 切干大根の炒り煮 かきたま汁	802 25.4	33.7 3.2	さば みそ 油揚げ 豆腐 卵	牛乳	人参 ほうれん草	干しいたけ 切干大根	ご飯 砂糖 でん粉	米油	
30	月	中華飯(ご飯 中華飯の具) フルーツ杏仁ミックス	795 18.4	29.2 2.5	豚肉 えび いか うずらのたまご	牛乳	人参 さやいんげん	桃 みかん りんご 生姜 干しいたけ 筍 もやし 白菜	ご飯 砂糖 でん粉	米油 ごま油	日中
31	火	背割りコッペパン ロングウインナー(クラス用ケチャップ) 和風スパゲティソテー コーンポターージュ	934 37.1	32.0 4.5	ウインナー ベーコン ひよこ豆	牛乳 生クリーム	ピーマン 人参 パセリ	にんにく 玉ねぎ エリンギ コーン	パン スパゲティ	オリーブオイル バター	
9/1	水	<b>地区 駅伝 大会</b>									
2	木	低塩パン 笹かまの磯辺揚げ 海藻サラダ もやしラーメン	795 26.2	27.9 4.4	笹かまぼこ 豚肉	牛乳 アオサ わかめ	人参	きゅうり にんにく コーン もやし メンマ ねぎ	パン 小麦粉 でん粉 ちゃんぽんめん	米油 ごま ごま油	富中・成中
3	金	ご飯 ほっけの塩焼き 絹揚げのみそ炒め きのこのすまし汁  ほねにきをつけましょう	745 18.2	34.8 3.9	ほっけ 豚肉 レンズ豆 絹厚揚げ 豆腐 なんと	牛乳 わかめ	人参	ねぎ にんにく 干しいたけ 筍 舞茸 えのきたけ	ご飯 砂糖 でん粉 マロニー	米油	
6	月	ご飯 みそそば わかめのツナ和え けんちん汁	756 17.4	36.6 3.1	豚肉 鶏肉 みそ ツナ 豆腐	牛乳 わかめ	人参	生姜 グリンピース 玉ねぎ ごぼう 白菜 ねぎ	ご飯 砂糖 でん粉 ジャが芋	米油 ごま油 ごま	二中・日中 東向中
7	火	金時豆パン 鶏肉のレモンソースかけ ジャーマンポテト ミネストローネ	899 28.3	40.3 4.0	鶏肉 ベーコン 大豆 金時豆	牛乳	パセリ 人参 トマト	レモン 玉ねぎ にんにく セロリ キャベツ	パン でん粉 砂糖 ジャが芋 マカロニ	米油 バター オリーブオイル	富中・二中 日中・東向中
8	水	チキンカレーライス(麦ご飯 チキンカレー) グリーンサラダ(クラス用ドレッシング) ヨーグルト	849 21.2	27.0 2.6	鶏肉	牛乳 チーズ ヨーグルト	ブロッコリー 人参	キャベツ きゅうり にんにく 玉ねぎ りんご	ご飯 麦 ジャが芋	米油 ドレッシング	
9	木	ご飯 甘酢肉団子(3個) 五目豆 ならたま汁	788 22.0	32.1 2.8	鶏肉 豚肉 大豆 豆腐 卵	牛乳	人参 なら	ごぼう 干しいたけ 枝豆 玉ねぎ	ご飯 砂糖 でん粉 パン粉	米油	東向中 3年
10	金	ご飯 さばの照り焼き ジャがいものそばろ煮 わかめと豆腐のみそ汁  ほねにきをつけましょう	793 21.0	37.2 2.8	さば 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	人参	生姜 玉ねぎ グリンピース ねぎ	ご飯 ジャが芋 砂糖 でん粉	米油	東向中 3年
13	月	ご飯 いかの更紗揚げ 切干大根のバリバリサラダ そぼろみそ汁	768 20.9	29.1 2.6	いか ハム 鶏肉 みそ	牛乳 ひじき	人参 小松菜	切干大根 きゅうり 生姜 玉ねぎ 大根 えのきたけ	ご飯 でん粉 ジャが芋	米油 ドレッシング	東向中 3年
14	火	ツイストパン チーズオムレツ(クラス用ケチャップ) キャベツとウインナーのソテー 白花豆のポターージュ	909 32.8	34.8 4.4	卵 ウインナー ベーコン 白花豆	牛乳 チーズ 生クリーム	人参 ピーマン パセリ	キャベツ 玉ねぎ	パン ジャが芋	米油 バター	富中2.3年 特支
15	水	ピビンバ(ご飯 肉炒め ナムル) わかめスープ	759 24.0	28.9 3.6	豚肉 みそ	牛乳 わかめ	人参 ほうれん草	にんにく 生姜 ねぎ もやし 玉ねぎ えのきたけ	ご飯 砂糖	米油 ラー油 ごま油 ごま	富中 成中3年
16	木	背割りソフトパン チリコンカン れんこんサラダ 洋風卵スープ	970 36.2	39.5 4.3	豚肉 ひよこ豆 レンズ豆 ツナ ベーコン 豆腐 卵	牛乳	人参 トマト パセリ	にんにく れんこん 玉ねぎ	パン 砂糖 でん粉	米油 ごま マヨネーズ ドレッシング	富中3年 成中3年
17	金	ご飯 鮭のみそマヨネーズ焼き 荳わかめの五目炒め おくずかけ  ほねにきをつけましょう	820 25.9	33.2 3.0	鮭 みそ 豚肉 さつま揚げ 油揚げ 豆腐	牛乳 荳わかめ	人参 さやいんげん	ごぼう 干しいたけ なす	ご飯 砂糖 ジャが芋 でん粉 ふ	マヨネーズ 米油	成中3年
21	火	米粉パン スコッチエッグ(クラス用ケチャップ) ポテトのチーズ煮 ラビオリスープ お月見ゼリー <b>&lt;食育の日献立&gt;</b>	794 23.4	33.3 4.1	鶏肉 ベーコン 卵	牛乳 チーズ	パセリ 人参	玉ねぎ キャベツ	パン ジャが芋 小麦粉 パン粉	バター	
22	水	ご飯 あじフライ(クラス用ソース)  ほねにきをつけましょう 小松菜のごま酢和え 宮城風芋煮汁 <b>★芋煮汁食べ比べ★</b>	784 22.2	30.0 2.9	あじ 油揚げ 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	人参 小松菜	もやし ごぼう 大根 白菜 ねぎ	ご飯 砂糖 里芋 パン粉	米油 ごま	
24	金	ミートボールハヤシライス (ご飯 ミートボールハヤシシチュー) フルーツ白玉	832 18.2	20.0 2.8	鶏肉 豚肉	牛乳	人参 トマト	桃 みかん りんご 玉ねぎ にんにく 生姜 マッシュルーム グリンピース	ご飯 白玉もち 砂糖 ジャが芋 でん粉	米油	
27 28	月 火	<b>地区 新 人 大 会 ・ 予 備 日</b>									
29	水	ご飯 いわしのごまみそ煮 ひじきと大豆の炒り煮 山形風芋煮汁 <b>★芋煮汁食べ比べ★</b>	741 17.7	29.6 3.4	いわし みそ 鶏肉 大豆 油揚げ 牛肉	牛乳 ひじき	人参 さやいんげん	ごぼう まいたけ ねぎ	ご飯 砂糖 里芋 ごま	米油 ごま	
30	木	横割り丸パン ハムチーズフライ コールスローサラダ ジュリアンスープ	833 35.5	27.9 4.0	ハム ベーコン	牛乳 チーズ	人参 パセリ	キャベツ コーン 玉ねぎ 大根 セロリ	パン 砂糖 パン粉 小麦粉	米油 マヨネーズ	二中

※ 牛乳は毎日つきます。 ※ 物資の都合等により、献立が変更になる場合もありますので、ご了承ください。 ※ 給食なしの学校は、学校だより等でもご確認ください。

	今月の平均値	基準値
エネルギー(Kcal)	818	830
たんぱく質(g)	32.4	26.9 ~ 41.5
脂質(g)	24.4	18.4 ~ 27.6
塩分(g)	3.5	2.5未満



## 今月の目標 規則正しい生活をしましょう

夏休みは、規則正しい生活を送ることができましたか? 元気に学校生活を送るように、1日3回の食事をきちんととり、規則正しい生活を心がけましょう。  
3回の食事を決まった時間に食べることで、体が自然に一日のリズムを覚えます。まずは、早寝早起きをして、朝ごはんをしっかり食べて、一日をスムーズにスタートさせましょう。そして暑い夏を元気いっぱい過ごしましょう。



## 《 食育の日献立…21日 》 「十五夜」ってなあに?

おもに月の満ち欠けをもとにして作られた昔のごよみ(旧暦)で、8月15日にあたる日を「十五夜」としています。夜は涼しく空気も澄んでいて、1年の中で一番美しい満月が見られるとされています。月見団子や稲穂に見立てたすすき、その年にとれた農作物をお供えし、収穫に感謝する行事です。十五夜を「芋名月」、十三夜(旧暦の9月13日)を「豆名月」などと呼び、両方の月見を行うのは日本ならではの風習です。

★ 9/22と9/29は宮城・山形 芋煮汁の食べ比べ給食です ★  
山形県と宮城県の芋煮では材料や味付けが違うことをしていますか?  
どんな違いがあるのか食べ比べてみましょう。みなさんのお好みはどちらかな?