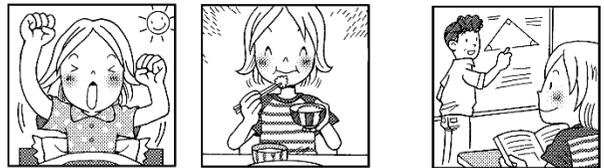


給食だより 8・9月号

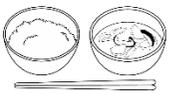
残暑もまだ厳しいようですが、ふとしたところに秋の気配が感じられます。秋は学校でいろいろな行事が行われます。勉強や行事などに充実して取り組むためにも、体調をととのえておくことが大切です。これまでの生活リズムを見直し、早寝・早起き・朝ごはんを朝から元気に学校生活が送れるようにしましょう。

早寝早起き朝ごはん、元気に学校生活を

みなさんは、早寝早起きをして朝ごはんを食べていますか？ 栄養バランスのよい朝ごはんをとることは、体力、集中力、学習能力にも大きな影響があります。もう一度、家族全員で毎日の生活習慣を見直し、朝から元気にスタートできるよう早寝・早起き・朝ごはんを実践しましょう。



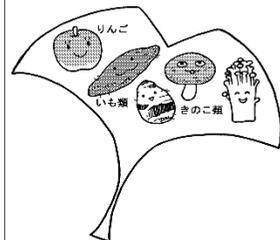
和食の基本



ごはんのみそ汁の配ぜん

和食の配ぜんでは、ごはん茶わんは左に、汁物のわんは右に置きます。ごはんのみそ汁は、わたしたち日本人の食事に欠かすことができません。正しく配ぜんすると見た目にもきれいで気持ちのよいものです。

食物繊維が豊富な秋の味覚

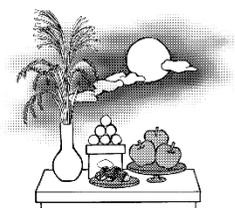


りんごやさつまいも、きのこなどには食物繊維が豊富に含まれています。

月見

9月21日の献立はお月見行事食として、だんご汁を提供します。

月見は中秋の名月（十五夜・旧暦の8月15日）と後の名月（十三夜・旧暦の9月13日）に行われます。江戸時代の後期頃から、月見には月見だんごを供えるようになりました。それ以前には、十五夜にはいもを、十三夜には豆を供えていたことから、十五夜を「芋名月」、十三夜を「豆名月」ともいいます。月見という日本ならではの行事を大切に、秋の夜空に浮かぶ美しい月を、ゆっくりとした気分で眺めてみてください。



給食予定献立表

令和3年8・9月

徳島県立川島中学校

日曜	献立内容	材料名(食品名)			栄養価	
		赤血や肉や骨になるもの	緑体の調子を整えるもの	黄働く力や熱になるもの		
始業式						
31	火ごはん	野菜炒め わかさぎフリッター 大豆の燻煮 ペビーチーズ	牛乳 ひじき 大豆 豚肉 油揚げ ペビーチーズ わかさぎフリッター	しょうが キャベツ たまねぎ にんじん ヤングコーン さやいんげん	精白米 強化米 油 ごま油 砂糖 こんにゃく	エネルギー(kcal) 758 たんぱく質(g) 28.9 脂質(g) 24.0
1	水ごはん	さわらのマヨネーズ焼き ほうれん草とえのきのおひたし れんこんのきんぴら 冷やし豆腐めん 麺つゆ 豚キムチ丼	牛乳 きんし卵 さわら さつまあげ 牛乳 小籠包	バセリ ほうれん草 えのき れんこん にんじん さやいんげん きゅうり キムチ はくさい にら たまねぎ	精白米 強化米 油 マヨネーズ パン粉 ごま 砂糖 ごま油 そうめん 精白米 強化米 油	エネルギー(kcal) 830 たんぱく質(g) 31.7 脂質(g) 25.1 エネルギー(kcal) 770
2	木(まごはん)	紫芋チップス	牛乳 小籠包 かつお節	ブロccoliー にんじん にんにく 紫芋チップス	砂糖 ごま 紫芋チップス	エネルギー(kcal) 830 たんぱく質(g) 29.9 脂質(g) 20.7
3	金ごはん	照り焼きハンバーグ 冷深みかん	牛乳 ツナ	にんじん バセリ 冷凍みかん さやいんげん	精白米 強化米 油 じゃがいも 砂糖 片栗粉	エネルギー(kcal) 767 たんぱく質(g) 26.1 脂質(g) 20.2
体育祭						
7	火	振替休日(体育祭予備日)				
8	水	振替休日				
9	木	(9/7が体育祭のときは振替休日)				
10	きなこ 金揚げパン	スバゲティナポリタン キャベツとツナのソテー にんじんのグラッセ フルーツ白玉	牛乳 チーズ きなこ ツナ 豚ひき肉	にんじん たまねぎ マッシュルーム ピーマン にんにく しょうが キャベツ みかぬ はんぺん もも缶	コッパン 砂糖 油 スバゲティ パター 白玉団子	エネルギー(kcal) 796 たんぱく質(g) 27.1 脂質(g) 23.5
13	発芽玄米 月ごはん	大豆入り大根のサラダ 切り干し大根のサラダ ほうれん草の土佐えび ヨーグルト	牛乳 かつお節 豚ひき肉 ヨーグルト 大豆	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ピーマン 切り干し大根 きゅうり ほうれん草 キャベツ	精白米 強化米 油 発芽玄米 砂糖 カレーウ ごま油	エネルギー(kcal) 748 たんぱく質(g) 27.0 脂質(g) 20.1
14	火ごはん	鶏肉のレモン風味 鶏肉のレモン風味 香肉の酢物	牛乳 かつお節 鶏肉 きんし卵	レモン汁 ブロccoliー にんじん だいこん 小松菜 梅 きゅうり キャベツ	精白米 強化米 油 片栗粉 砂糖 ごま マヨネー ごま油	エネルギー(kcal) 868 たんぱく質(g) 32.0 脂質(g) 28.2
15	水ごはん	なすの麻婆炒め エビフライ カラーポテト	牛乳 みそ たまご 豚ひき肉 ベーコン	なす たまねぎ にんじん しょうが 干しいたけ グリーンピース にんにく 厚揚げ わかめ エビフライ	精白米 強化米 油 砂糖 ラー油 ごま油 片栗粉 じゃがいも	エネルギー(kcal) 805 たんぱく質(g) 29.7 脂質(g) 26.6
16	木ごはん	ますの塩焼き さつま芋の甘煮 きんぴらごぼう 金時豆	牛乳 ささみ ます 金時豆	ごぼう にんじん きゅうり キャベツ とうもろこし	精白米 強化米 油 さつま芋 砂糖 中華ドレッシング こんにゃく ごま ごま油	エネルギー(kcal) 783 たんぱく質(g) 33.2 脂質(g) 15.7
17	金ごはん	筑前煮 キャベツのゆかりあえ ほうれん草とコーンのソテー みそ汁 つくだ煮のり	牛乳 豆腐 鶏肉 わかめ ちくみ	れんこん ごぼう にんじん えのき さやいんげん キャベツ ゆかり レモン汁 ほうれん草 とうもろこし	精白米 強化米 油 こんにゃく 砂糖	エネルギー(kcal) 794 たんぱく質(g) 32.2 脂質(g) 21.0
敬老の日						
21	火ごはん	肉じゃが なすとしめじの炒め物 エビカツ だんご汁	牛乳 エビカツ 豚肉 ベーコン	たまねぎ にんじん えだまめ なす しめじ えのき 糸みつば	精白米 強化米 油 じゃがいも こんにゃく 砂糖 白玉団子	エネルギー(kcal) 870 たんぱく質(g) 31.4 脂質(g) 24.1
22	水ごはん	厚揚げと豚肉のみそ煮 いわしの甘露煮 小松菜のごまあえ コンソメスープ	牛乳 みそ 豚肉 いわしの甘露煮 厚揚げ ベーコン	しょうが れんこん にんじん さやいんげん ごまつな キャベツ だいこん たまねぎ さやえんどう	精白米 強化米 油 こんにゃく 砂糖 ごま	エネルギー(kcal) 853 たんぱく質(g) 33.9 脂質(g) 27.9
秋分の日						
24	米粉入り 金くるみパン	角形アンサンブルエッグ キャベツのしょうが炒め 和風スバゲティ カラフルまめめサラダ ごまドレッシング	牛乳 ツナ 角形アンサンブルエッグ 焼豚 ミックスピーズ	ブロccoliー キャベツ しょうが たまねぎ ほうれん草 しめじ きゅうり とうもろこし	米粉入りくるみパン ごま油 バター スバゲティ ごまドレッシング	エネルギー(kcal) 832 たんぱく質(g) 33.0 脂質(g) 35.8
振替休日						
28	火ごはん	豆腐の中華風煮 ポークしゅうまい こんにゃくの田楽 北海道産牛乳プリン	牛乳 豚肉 北海道産牛乳プリン 豆腐 ポークしゅうまい えび みそ かつお節	にんにく たまねぎ にんじん たけのこ 干しいたけ さやえんどう えび みそ かつお節	精白米 強化米 油 片栗粉 ごま油 こんにゃく 砂糖	エネルギー(kcal) 761 たんぱく質(g) 32.0 脂質(g) 19.5
29	きのこたつぷり 水ハヤシライス (まごはん)	きのこたつぷりハヤシルウ 大根サラダ 和風ドレッシング	牛乳 豆腐 豚肉	たまねぎ にんじん しめじ だいこん マッシュルーム 生しいたけ きゅうり キャベツ グリーンピース にんにく とうもろこし	精白米 強化米 油 片栗粉 ハヤシルウ 和風ドレッシング	エネルギー(kcal) 899 たんぱく質(g) 27.3 脂質(g) 26.0
30	木ごはん	さばの竜田揚げ ふかしいも 高野豆腐と野菜の含め煮 ふしめん汁	牛乳 かまぼこ さば	しょうが たまねぎ にんじん 干しいたけ わきえだまめ	精白米 強化米 油 片栗粉 砂糖 ふしめん さつま芋	エネルギー(kcal) 891 たんぱく質(g) 36.1 脂質(g) 25.0

* 新型コロナウイルス感染症に関する国の緊急経済対策の補助事業として、15日に徳島県産わかめを使用した「わかめスープ」、17日に「つくだ煮のり」を実施します。
* 材料その他の都合により献立を変更することがあります。

