

8月 9月 給食たより

令和元年 8月22日
新潟大学教育学部附属長岡中学校

夏休みが終わりました。1日3回の食事をしっかりと食べて、生活リズムを整え、元気に学校生活を送りましょう。

今月の給食目標

○ きまりを守って後片付けをしよう。

食器は同じ種類をていねいに重ねます。はしは向きをそろえてかごに入れます。ごみはコンパクトにまとめることを心がけましょう。



食事のマナーチェック

自分の食べ方を振り返り、夏休み前にできていなかったところは、直していきましょう。



ごはんやお汁の食器は、正しく持って食べましょう。
親指を食器のふちにかけて、ほかの指はそろえて食器の底にあてます。

ごはん粒は、食器に残さないようにしましょう。
農家の方が大切に育ててくださったお米です。残さず食べることで感謝の気持ちを表しましょう。



8月 献立表

月	火	水	木	金		
 26 ・ごはん ・焼き肉炒め ・かぼちゃとなすの味噌汁	 27 ・セルフチーズ カレーライス (ごはん, カレー, スライスチーズ) ・フルーツポンチ 園児給食開始	 28 ・わかめごはん ・かぼちゃ挽肉フライ ・ひじきのツナサラダ ・にら豚汁 園児なし	22 ・豚キムチ丼 ・もずくスープ ・アップルシャーベット 中学校給食開始 熱 809 た 31.4 脂 28.2	23 ・ごはん ・鯖の味噌煮 ・ずいきの油炒め ・夏のっぺ汁 熱 831 た 33.1 脂 28.9		
			エネルギーのもとになる食品 ごはん・油・砂糖・片栗粉	体をつくるもとになる食品 豚肉・ベーコン・豆腐・牛乳	体の調子を整える食品 たまねぎ・にら・白菜・ねぎ えのきたけ・にんじん・りんご	さば・鶏肉・ほたて・牛乳 ずいき・にんじん・ぜんまい しいたけ・夕顔・ねぎ
			熱 789 た 30.1 脂 24.1 ごはん・砂糖・油・片栗粉 豚肉・厚揚げ・牛乳 たまねぎ・えだまめ・かぼちゃ なす・にんじん・しめじ・ねぎ	熱 962 た 27.6 脂 28.4 ごはん・じゃがいも・油 鶏肉・チーズ・牛乳 たまねぎ・にんじん・みかん グリンピース・もも・パイナップル	熱 844 た 27.3 脂 27.4 ごはん・油・じゃがいも 豚肉・ツナ・豆腐・牛乳 かぼちゃ・にんじん・きゅうり キャベツ・だいこん・にら	熱 811 た 29.7 脂 31.6 米粉パン・油・じゃがいも 卵・ベーコン・牛乳 たまねぎ・トマト・ズッキーニ なす・コーン・しめじ・パセリ

【単位】 熱：熱量(kcal) ・ た：たんぱく質 (g) ・ 脂：脂質 (g)

9月 献立表

新潟大学教育学部附属長岡中学校

月	火	水	木	金
2 ・ピビンバ (ごはん, 肉味噌, ナムル) ・わかめスープ	3 ・ごはん ・ちくわの磯辺揚げ ・即席漬け ・沢煮碗	4 ・ごはん ・さんまの梅煮 ・きんぴらごぼう ・もずくの味噌汁	5 ・黒糖パン ・じゃがいもと ウインナーのソテー 夏のトマトチャウダー	6 ・カレークリーム ソースドリア ・海藻サラダ ・ピーチゼリー
熱 745 た 29.6 脂 23.8 ごはん・油・砂糖	熱 687 た 24.0 脂 15.9 ごはん・油・春雨	熱 731 た 26.8 脂 22.4 ごはん・油・砂糖	熱 781 た 26.6 脂 30.5 パン・油・バター・じゃがいも	熱 866 た 26.3 脂 24.1 ごはん・マカロニ・油
豚肉・豆腐・なると・牛乳	ちくわ・豚肉・かまぼこ・牛乳	さんま・豚肉・豆腐・牛乳	ウインナー・ベーコン・牛乳	鶏肉・ベーコン・牛乳
にんじん・ぜんまい・きゅうり もやし・えのきたけ・キャベツ	キャベツ・きゅうり・にんじん えのきたけ・小松菜	ごぼう・にんじん・いんげん 小松菜・えのきたけ・ねぎ	たまねぎ・にんじん・キャベツ パセリ・しめじ・トマト・枝豆	たまねぎ・にんじん・キャベツ もやし・コーン・パセリ
9 ・ごはん ・鯖の塩焼き ・にらともやしの あえもの ・うすくず汁	10 ・ひじきしらす そばろ井 ・野菜と厚揚げの味噌汁	11 ・ごはん ・鶏肉のから揚げ ・のり酢あえ ・わかめと豆腐の味噌汁	12 ・米粉パン ・じゃがチーズ ・ふわふわ卵のスープ	13 ・ごはん ・厚揚げと巾着なすの 味噌炒め ・鶏団子汁 ・お月見デザート
熱 752 た 34.3 脂 25.2 ごはん・砂糖・油・片栗粉	熱 855 た 39.4 脂 29.2 ごはん・油・砂糖・じゃがいも	熱 864 た 33.6 脂 31.3 ごはん・米粉・油・じゃがいも	熱 801 た 31.9 脂 27.8 パン・じゃがいも・バター	熱 814 た 28.5 脂 25.0 ごはん・油・片栗粉・砂糖
さば・ハム・鶏肉・豆腐・牛乳	豚肉・鶏肉・ひじき・卵・牛乳	鶏肉・ツナ・のり・豆腐・牛乳	ベーコン・チーズ・卵・牛乳	厚揚げ・豚肉・鶏肉・牛乳
もやし・にら・にんじん・ねぎ えのきたけ・ほうれんそう	えだまめ・しょうが・キャベツ だいこん・にんじん・しめじ	ほうれんそう・えのきたけ もやし・にんじん・だいこん	たまねぎ・コーン・にんじん パセリ・パイ	なす・たまねぎ・もやし・ねぎ にんじん・キャベツ・だいこん
16 敬老の日 	17 ・中華めん ・味噌ラーメンスープ ・フライビーンズ ・ミディトマト	18 ・ごはん ・鮭ふりかけ ・小松菜のオイスターソース炒め ・あさり入り味噌ワタンスープ	19 研究協議会 	20 ・ごはん ・あじの照り焼き ・キャベツの昆布漬け ・なすの味噌汁
	熱 799 た 33.0 脂 22.5 中華めん・油・片栗粉・砂糖	熱 668 た 20.9 脂 16.9 ごはん・油・ワタンスープ		熱 678 た 30.7 脂 13.8 ごはん・じゃがいも
	豚肉・大豆・牛乳	鮭・ベーコン・あさり・牛乳		あじ・昆布・油揚げ・牛乳
	にんじん・たまねぎ・キャベツ もやし・コーン・にら・トマト	小松菜・エリンギ・にんじん れんこん・キャベツ・にら		キャベツ・にんじん・きゅうり なす・たまねぎ・ねぎ
23 秋分の日 	24 ・ソフトめん ・なすミートソース ・しょうゆフレンチ	25 ・ごはん ・揚げ春巻き ・小松菜ともやしの じゃこナムル ・中華風コーンスープ	26 ・ごはん ・鶏肉の照り焼き ・ピリ辛こんにゃく ・大根の味噌汁	27 ・さんま丼 (ごはん, 揚げさんま, きざみのり) ・枝豆 ・なめこ汁
	熱 799 た 32.6 脂 22.7 ソフトめん・油・片栗粉	熱 908 た 23.9 脂 36.5 ごはん・油・砂糖・小麦粉	熱 746 た 29.1 脂 21.9 ごはん・油・じゃがいも	熱 862 た 30.7 脂 32.6 ごはん・油・砂糖・じゃがいも
エネルギーのもとになる食品	ソフトめん・油・片栗粉	ごはん・油・砂糖・小麦粉	ごはん・油・じゃがいも	ごはん・油・砂糖・じゃがいも
体をつくるもとになる食品	豚肉・大豆・ベーコン・牛乳	豚肉・ちりめんじゃこ・牛乳	鶏肉・さつま揚げ・牛乳	さんま・豆腐・油揚げ・牛乳
体の調子を整える食品	たまねぎ・にんじん・しめじ なす・トマト・ほうれんそう	小松菜・もやし・コーン にんじん・たまねぎ・はくさい	にんじん・ピーマン・だいこん えのきたけ・ねぎ・しょうが	ごぼう・えだまめ・なめこ にんじん・だいこん・小松菜
30 ・ごはん ・納豆 ・きゅうりの梅おかか あえ ・肉じゃが	<p>今月は、長岡野菜の「巾着なす」や枝豆（「一寸法師」または「肴豆」）が登場する予定です。長岡の旬の味覚を味わっていただきましょう。</p> <p>長岡野菜の枝豆 ★どちらの品種が給食に登場するかは、当日をお楽しみに！</p> <p>「一寸法師」・・・実が小ぶりでふさの長さが一寸（約3cm）程度。甘みと香りが強く、薄皮で食べやすいのが特徴です。</p> <p>「肴豆」・・・「一寸法師」と同様に甘みと香りが強く、肴豆をゆでていと隣の家まで香りが届くと言われるほどです。9月下旬の10日間ほどしか収穫されません。</p>  			
熱 821 た 32.0 脂 20.9 ごはん・砂糖・じゃがいも・油				
納豆・豚肉・かつお節・牛乳				
キャベツ・きゅうり・にんじん 梅・ごぼう・たまねぎ				

【単位】 熱：熱量(kcal) ・ た：たんぱく質 (g) ・ 脂：脂質 (g)