

8月 9月 給食たより

平成30年8月21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。校園大運動会が近づいています。
1日3回の食事をしっかりと食べて体力をつけ、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。

食器やはしの返し方を守り、ごみはコンパクトにまとめることを心がけましょう。



夏～秋の長岡野菜

8月・9月の給食に、旬を迎える長岡野菜が登場します。
この時期ならではの地元の味覚を楽しみましょう。



ゆうがお
夕顔 (ゆうごう)



いとりの
糸瓜



ながおきんちゃく
長岡巾着なす



えだまめ いっすんぼうし さかなまめ
枝豆 (一寸法師または着豆)

8月 献立表

月	火	水	木	金
20 ・キムチチャーハン 中華風コーン卵スープ ・フローズン ヨーグルト 中学校給食開始	21 ・ごはん 揚げ春巻き ・小松菜ともやしの じゃこナムル ・味噌ワントンスープ	22 ・わかめごはん 鶏肉の照り焼き ・ひじきのマリネ ・なすとオクラの味噌汁	23 ・ごはん ・カレイの竜田揚げ ・キャベツの昆布漬け ・夕顔入りけんちん汁	24 ・ホイコーロー丼 ・わかめスープ ・ゼリー 小学校給食開始
熱 822 た 30.6 脂 23.1 ごはん・油・ごま・片栗粉	熱 871 た 24.9 脂 30.3 ごはん・油・ワントン・砂糖	熱 748 た 29.2 脂 22.6 ごはん・砂糖・油・じゃがいも	熱 733 た 30.1 脂 21.2 ごはん・油	熱 811 た 30.0 脂 28.4 ごはん・油・砂糖
豚肉・豆腐・卵・牛乳 にんじん・えのきたけ・コーン はくさい・チンゲンサイ・ねぎ	豚肉・ちりめんじゃこ・牛乳 小松菜・もやし・にんじん しいたけ・しなちく・キャベツ	鶏肉・ハム・油揚げ・牛乳 にんじん・きゅうり・キャベツ なす・たまねぎ・オクラ	カレイ・鶏肉・豆腐・牛乳 キャベツ・にんじん・きゅうり 夕顔・ごぼう・ねぎ	豚肉・豆腐・なると・牛乳 キャベツ・ピーマン・ねぎ にんじん・えのきたけ
27 学校説明会代休	28 ・ごはん 焼き肉炒め ・かぼちゃの味噌汁	29 ・ゆかりごはん かぼちゃ挽肉フライ ・切り干し大根の さっぱりあえ ・にら豚汁 園児なし	30 ・米粉ナン ・夏野菜のカレー ・フルーツポンチ	31 ・たれカツ丼 (ごはん・たれカツ・ ゆでキャベツ) ・もずくスープ ・アップルシャーベット
熱 788 た 30.1 脂 24.0 ごはん・砂糖・油	熱 788 た 30.1 脂 24.0 ごはん・砂糖・油	熱 810 た 25.2 脂 22.8 ごはん・油・じゃがいも	熱 864 た 30.2 脂 30.6 米粉ナン・油	熱 802 た 28.7 脂 23.4 ごはん・油・砂糖・パン粉
エネルギーのもとになる食品	豚肉・油揚げ・豆腐・牛乳	豚肉・豆腐・牛乳	豚肉・大豆・牛乳	豚肉・ベーコン・豆腐・牛乳
体をつくるもとになる食品	たまねぎ・枝豆・かぼちゃ にんじん・モロヘイヤ	かぼちゃ・だいこん・小松菜 にんじん・しめじ・にら	たまねぎ・にんじん・なす かぼちゃ・トマト・ピーマン	キャベツ・えのきたけ・りんご にんじん・チンゲンサイ・ねぎ
体の調子を整える食品				

【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
3 ・チリコンカンライス ・海藻サラダ ・お米のムース	4 ・ソフトめん ・ツナトマトソース ・にらのしょうゆ フレンチあえ	5 ・ごはん ・卵焼き ・荦わかめのきんぴら ・小松菜としめじの味噌汁 園児なし	6 ・ごはん ・いわしのしょうが煮 ・梅おかかあえ ・けんちん汁	7 ・長岡マーボー丼 ・中華風卵スープ
熱 840 た 29.1 脂 26.4 ごはん・油・砂糖 大豆・豚肉・わかめ・牛乳 たまねぎ・にんじん・トマト キャベツ・もやし・コーン	熱 848 た 34.7 脂 24.2 ソフトめん・油 ツナ・チーズ・ハム・牛乳 たまねぎ・にんじん・なす しめじ・トマト・にら	熱 710 た 26.9 脂 19.0 ごはん・油・じゃがいも 卵・鶏肉・豆腐・牛乳 にんじん・ごぼう・小松菜 しめじ・ねぎ	熱 693 た 27.9 脂 16.8 ごはん・じゃがいも・油 いわし・鶏肉・豆腐・牛乳 きゅうり・キャベツ・にんじん だいこん・ごぼう・ねぎ	熱 797 た 29.8 脂 25.2 ごはん・油・砂糖・片栗粉 豚肉・豆腐・卵・牛乳 なす・たまねぎ・にんじん 夕顔・にら・チンゲンサイ
10 運動会代休 	11 ・ごはん ・鮭ふりかけ ・厚揚げと巾着なすの味噌炒め ・いわしのつみれ汁	12 ・チンジャオ ロース丼 ・えびボールスープ 園児なし	13 ・米粉パン ・オムレツ ・ラタトゥイユ ・コーンスープ 小学校6年なし	14 ・ごはん ・ちくわの磯辺揚げ ・糸瓜のカラフルあえ ・オクラと油揚げの味噌汁 小学校6年なし
エネルギーのもとになる食品 体をつくるもとになる食品 体の調子を整える食品	熱 754 た 30.5 脂 22.4 ごはん・油・砂糖・片栗粉 鮭・厚揚げ・豚肉・牛乳 なす・たまねぎ・にんじん もやし・だいこん・ごぼう	熱 732 た 29.7 脂 17.7 ごはん・油・砂糖 豚肉・えび・牛乳 にんじん・たまねぎ・ピーマン しいたけ・ねぎ・キャベツ	熱 813 た 29.9 脂 32.0 米粉パン・油・じゃがいも 卵・ベーコン・牛乳 たまねぎ・なす・ズッキーニ トマト・にんじん・コーン	熱 748 た 25.9 脂 20.4 ごはん・油・じゃがいも ちくわ・ハム・油揚げ・牛乳 糸うり・にんじん・きゅうり なす・たまねぎ・オクラ
17 敬老の日 	18 ・中華めん ・わかめもやしスープ ・フライビーンズ ・ミディトマト もり組試食会	19 ・ごはん ・さんまの塩焼き ・たくあんあえ ・鶏団子汁 園児なし	20 ・ごはん ・キャベツ入り メンチカツ ・ゆかりあえ ・わかめの味噌汁	21 ・ビビンバ (ごはん・肉味噌・ナムル) ・ワンタンスープ ・月見デザート
熱 800 た 34.1 脂 22.5 中華めん・油・砂糖・片栗粉 豚肉・なると・大豆・牛乳 にんじん・もやし・コーン ねぎ・ミディトマト	熱 802 た 30.5 脂 29.4 ごはん さんま・鶏肉・牛乳 キャベツ・きゅうり・しめじ はくさい・たまねぎ・だいこん	熱 776 た 26.5 脂 22.5 ごはん・じゃがいも・油 豚肉・鶏肉・豆腐・牛乳 キャベツ・きゅうり・にんじん もやし・だいこん・えのきたけ	熱 806 た 30.6 脂 24.1 ごはん・ワンタン・油・砂糖 豚肉・鶏肉・牛乳 にんじん・ぜんまい・もやし きゅうり・キャベツ・にら	
24 振替休日 	25 ・ごはん ・和風肉団子 ・ひじき入りおひたし ・大根の味噌汁	26 ・さんま丼 ・枝豆 ・うすくず汁 園児なし	27 ・レーズンパン ・レバーとポテトのケチャップソース ・わかめスープ	28 ・ごはん ・鯖の塩焼き ・昆布あえ ・厚揚げの味噌汁
熱 732 た 27.0 脂 18.8 ごはん・じゃがいも・油 鶏肉・ひじき・油揚げ・牛乳 ほうれんそう・キャベツ・ねぎ だいこん・にんじん・しめじ	熱 836 た 30.8 脂 32.5 ごはん・片栗粉・油・砂糖 さんま・鶏肉・豆腐・牛乳 ごぼう・枝豆・えのきたけ にんじん・ほうれんそう・ねぎ	熱 849 た 34.9 脂 29.7 パン・じゃがいも・油 豚レバー・大豆・豆腐・牛乳 にんじん・えのきたけ・ キャベツ・しょうが	熱 759 た 32.2 脂 23.3 ごはん・じゃがいも・牛乳 鯖・昆布・厚揚げ・牛乳 キャベツ・きゅうり・小松菜 にんじん・たまねぎ	

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

給食レシピ紹介 「レバーとポテトのケチャップソース」

《材料 5人分》

豚レバー 150g
 (下味 おろししょうが 少々 酒 小さじ1)
 乾燥大豆 50g (水煮大豆の場合は100g)
 じゃがいも 150g 片栗粉 適宜
 揚げ油 適宜

【たれの調味料】

しょうゆ 大さじ1弱 ケチャップ 大さじ3
 中濃ソース 大さじ1弱 白ワイン 小さじ1
 三温糖 大さじ1弱 レモン果汁 小さじ1/2

《作り方》

- ① 乾燥大豆は水でもどして固めにゆでておく。
- ② 豚レバーとじゃがいもは2cm程度の角切りにし、下味の調味料をまぶしておく。
- ③ 鍋にたれの調味料を全て入れ、火にかけて混ぜ合わせ、ひと煮立ちさせる。
- ④ じゃがいもは油で素揚げする。大豆と豚レバーは片栗粉をまぶして油で揚げる。
- ⑤ ③の中に④のじゃがいも・大豆・豚レバーを入れてたれとからめる。