

8月9月給食たより

令和2年8月24日
新潟大学附属長岡中学校

夏休みが終わりました。この先もまだ暑い日々が続くと思います。1日3回の食事をしっかりと食べて、元気に学校生活を送りましょう。

今月の給食目標

〇 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。ごみはコンパクトにまとめ、おぼんや牛乳ケースにごみが残らないようにしましょう。



8月・9月献立表

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|--|--|---|--|---|
| <p>中学校の給食委員会のみなさんが、中学校3年生にリクエスト給食を募集しました。その中から人気のあった料理を8月・9月の給食に出します。(献立欄に太字で表示)</p> <div style="border: 1px solid green; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p>飲み物 → コーヒー牛乳 主菜 → 鶏肉のから揚げ 副菜 → のり酢あえ 汁物 → 豚汁</p> </div> <p>※ 主食で人気のあった「ココア揚げパン」は、暑い時期に出すことが難しいため、涼しくなってから実施する予定です。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> </div> | | | | |
| <p>24 コーヒー牛乳</p> <p>豚キムチ丼 わかめスープ</p> <p>中学校給食開始</p> | <p>25</p> <p>ごはん 揚げ春巻き 夏野菜入りマーボー豆腐</p> <p>園児給食開始</p> | <p>26</p> <p>ごはん 鮭ふりかけ ずいきと豚肉炒め物 かぼちゃの味噌汁</p> <p>園児なし</p> | <p>27</p> <p>わかめごはん のり酢あえ 豚汁</p> | <p>28</p> <p>黒糖パン 白身魚のフライ 野菜とウインナーの具沢山具沢山スープ</p> |
| <p>熱 728 た 28.1 脂 20.1</p> <p>ごはん・油・ごま・砂糖・片栗粉</p> <p>豚肉・豆腐・わかめ・なると・牛乳 たまねぎ・にら・はくさい・ねぎ にんじん・えのきたけ・にんにく</p> | <p>熱 940 た 26.7 脂 37.3</p> <p>ごはん・油・砂糖・片栗粉</p> <p>豚肉・豆腐・牛乳 ねぎ・たまねぎ・にんじん・にらしいたけ・なす・夕顔・しょうが</p> | <p>熱 683 た 25.4 脂 17.5</p> <p>ごはん・油・砂糖</p> <p>鮭・豚肉・油揚げ・豆腐・牛乳 ずいき・にんじん・ぜんまい かぼちゃ・たまねぎ・ほうれんそう</p> | <p>熱 699 た 27.7 脂 19.8</p> <p>ごはん・じゃがいも</p> <p>豚肉・豆腐・ツナ・わかめ・牛乳 ほうれんそう・もやし・にんじん ごぼう・だいこん・しめじ・ねぎ</p> | <p>熱 788 た 30.5 脂 29.2</p> <p>パン・パン粉・油・じゃがいも</p> <p>ホキ・ウインナー・牛乳 キャベツ・たまねぎ・にんじん ほうれんそう・コーン</p> |
| <p>31</p> <p>学校説明会代休</p> | <p>1</p> <p>ソフトめん なすミートソース 切り干し大根のさっぱりあえ</p> | <p>2</p> <p>ごはん のりの佃煮 キャベツメンチカツ もずくの味噌汁</p> <p>園児なし</p> | <p>3</p> <p>夏野菜のキーマカレー ライス コールスローサラダ</p> | <p>4</p> <p>ごはん 鶏肉とレバーのケチャップあえ モロヘイヤのスープ</p> |
| <p>熱 788 た 31.2 脂 19.7</p> <p>ソフトめん・油・片栗粉 豚肉・大豆・ベーコン・牛乳 たまねぎ・にんじん・なす・しめじ トマト・だいこん・小松菜・コーン</p> | <p>熱 733 た 23.3 脂 20.5</p> <p>ごはん・じゃがいも・パン粉・油 豚肉・豆腐・もずく・牛乳 キャベツ・たまねぎ・にんじん 小松菜・えのきたけ・ねぎ</p> | <p>熱 859 た 27.5 脂 28.8</p> <p>ごはん・油・砂糖 豚肉・大豆・牛乳 たまねぎ・にんじん・なす・コーン かぼちゃ・ピーマン・キャベツ</p> | <p>熱 964 た 36.9 脂 34.8</p> <p>ごはん・油・片栗粉・砂糖 鶏肉・豚レバー・大豆・豆腐・牛乳 モロヘイヤ・にんじん・もやし えのきたけ・ねぎ・しょうが</p> | |


※ 献立は都合により変更になる場合があります。

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

新型コロナウイルス感染症対策として、配膳の過程での感染防止のため、品数の少ない献立を取り入れています。料理中の食材の種類や使用量を増やすなどして、栄養価や食べた時の満足感を満たすように工夫していますのでご了承ください。

9月 献立表

新潟大学附属長岡中学校

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|---|--|--|--|--|
| 7 ・ひじきしらす そぼろ丼 ・厚揚げの味噌汁 | 8 ・ゆかりごはん ・いわしのしょうが煮 ・味噌ワタンスープ | 9 ・ごはん ・ちくわの磯辺揚げ ・じゃがいものそぼろ煮 園児なし | 10 ・ごはん ・厚揚げと巾着なすの味噌炒め ・肉団子と白菜の中華スープ | 11 ・米粉レーズンパン ・じゃがいもとウインナーのソテー ・あさり入りトマトチャウダー |
| 熱 854 た 39.2 脂 29.8 | 熱 676 た 26.8 脂 15.5 | 熱 810 た 29.8 脂 23.0 | 熱 719 た 25.7 脂 23.0 | 熱 859 た 30.8 脂 32.5 |
| ごはん・油・砂糖・じゃがいも | ごはん・ワタン | ごはん・じゃがいも・油・砂糖 | ごはん・油・砂糖・片栗粉 | パン・じゃがいも・マカロニ・油 |
| 豚肉・鶏肉・ツナ・厚揚げ・牛乳 | いわし・鶏肉・牛乳 | ちくわ・鶏肉・厚揚げ・牛乳 | 厚揚げ・豚肉・鶏肉・牛乳 | ウインナー・あさり・牛乳 |
| 枝豆・小松菜・たまねぎ・にんじん えのきたけ | にんじん・えのきたけ・もやし キャベツ・にら・しょうが | にんじん・たまねぎ・しめじ 枝豆・しょうが | なす・たまねぎ・にんじん・もやし はくさい・きくらげ・小松菜 | たまねぎ・にんじん・しめじ トマト・枝豆・パセリ・にんにく |
| 14 ・ごはん ・鯖のスタミナ焼き ・かきたまなめこ汁 | 15 ・中華めん ・わかめもやしスープ ・フライビーンズ | 16 ・ごはん ・きりざい ・どさんこ汁 園児なし | 17 ・カレークリームソースドリア ・にらのしょうゆフレンチ ・ピーチゼリー | 18 ・たれカツ丼 (ごはん・たれカツ・きざみのり) ・野菜たっぷり味噌汁 |
| 熱 796 た 30.4 脂 28.6 | 熱 885 た 38.2 脂 27.5 | 熱 727 た 31.0 脂 16.6 | 熱 891 た 28.4 脂 26.7 | 熱 775 た 27.6 脂 19.6 |
| ごはん・じゃがいも・ごま | 中華めん・油・砂糖・片栗粉 | ごはん・じゃがいも・ごま・砂糖 | ごはん・マカロニ・バター・油 | ごはん・パン粉・じゃがいも・油 |
| さば・卵・豆腐・牛乳 | 豚肉・なると・大豆・わかめ・牛乳 | 納豆・さけ・牛乳 | 鶏肉・ベーコン・ハム・牛乳 | 豚肉・油揚げ・のり・牛乳 |
| なめこ・にんじん・だいこん 小松菜 | にんじん・もやし・コーン・ねぎ キャベツ | 野沢菜・だいこん・たまねぎ コーン・にんじん・ねぎ | たまねぎ・にんじん・しめじ パセリ・にら・もやし・もも | だいこん・にんじん・キャベツ しめじ・ねぎ |
| 21 敬老の日  | 22 秋分の日  | 23 ・ハヤシライス ・フルーツポンチ 園児なし | 24 ・菜めし ・鶏肉のから揚げ ・小松菜としめじの味噌汁 | 25 ・パインパン ・ほうれんそうとキャベツのソテー ・米粉クリームスープ |
| 熱 908 た 24.0 脂 23.6 | 熱 791 た 28.6 脂 26.1 | 熱 741 た 25.5 脂 25.7 | 熱 791 た 28.6 脂 26.1 | 熱 741 た 25.5 脂 25.7 |
| ごはん・じゃがいも・油 | ごはん・じゃがいも・油 | ごはん・じゃがいも・油 | ごはん・じゃがいも・片栗粉・油 | パン・じゃがいも・油・米粉 |
| 豚肉・牛乳 | 豚肉・牛乳 | 豚肉・牛乳 | 鶏肉・豆腐・牛乳 | ハム・ベーコン・牛乳 |
| たまねぎ・にんじん・グリーンピース しめじ・みかん・もも・パイン | たまねぎ・にんじん・グリーンピース しめじ・みかん・もも・パイン | たまねぎ・にんじん・グリーンピース しめじ・みかん・もも・パイン | 小松菜・にんじん・しめじ・ねぎ 広島菜・大根菜・京菜・しょうが | ほうれんそう・キャベツ・にんじん コーン・たまねぎ・しめじ・パセリ |
| 28 振替休業日  | 29 ・大麦めん ・五目汁 ・梅おかかあえ ・お米のタルト | 30 ・ごはん ・さんまのみぞれ煮 ・味噌けんちん汁 園児なし | 26日(土)に運動会が予定されています。給食室では応援の気持ちを込めて、勝負に勝てるように18日(金)に「カツ丼」を作ります。  | |
| 熱 793 た 32.7 脂 21.4 | 熱 724 た 25.5 脂 22.1 | 熱 724 た 25.5 脂 22.1 | | |
| エネルギーのもとになる食品 | 大麦めん・砂糖 | ごはん・じゃがいも・油 | | |
| 体をつくるもとになる食品 | 豚肉・かまぼこ・油揚げ・牛乳 | さんま・鶏肉・豆腐・牛乳 | | |
| 体の調子を整える食品 | だいこん・にんじん・ほうれんそう はくさい・ねぎ・きゅうり・もやし | だいこん・にんじん・ごぼう・ねぎ | | |

※ 献立は都合により変更になる場合があります。

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

夏～秋の長岡野菜

8月・9月の給食には、夏～秋の長岡野菜が登場する予定です。
 (夕顔・ずいき・巾着なす)
 9月下旬には枝豆(肴豆・越一寸)が旬を迎えます。ご家庭で味わってみてはいかがでしょうか。

