



令和5年度8.9月分中学校給食献立表



日 曜日	献立名	主な食品名			エネルギー たんぱく質 脂質	メモ
		主に熱や力の元になる 質の仲間	主に血や肉になる 赤の仲間	主に体の調子を整える 緑の仲間		
28	ジャージャー麺 牛乳 揚げじゃがサラダ 冷凍みかん	中華麺 なたね油 上白糖 片栗粉 ごま油 じゃが芋	牛乳 豚肉 八丁みそ	にんにく 生姜 長ねぎ たけのこ水煮 干し椎茸 キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ 冷凍みかん	777 kcal 31.3 g 27.5 g	2学期が始まります。みなさんは夏休みをどう過ごされましたか？まだまだ暑い日が続きます。しっかり元気に過ごしましょう。
29	ご飯 牛乳 生揚げと野菜のみそ炒め けんちん汁	米 なたね油 上白糖 ごま油 じゃが芋	牛乳 豚肉 白みそ 生揚げ 木綿豆腐	にんにく 生姜 人参 キャベツ ピーマン ごぼう 大根 こんにゃく 長ねぎ	790 kcal 37.1 g 24.2 g	
30	チキンカレーライス 牛乳 ごまだれサラダ 巨峰	米 小麦 なたね油 じゃが芋 小麦粉 上白糖 ごま油 白いりごま	牛乳 鶏肉	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ トマト缶詰 キャベツ もやし きゅうり コーン 巨峰	815 kcal 27.4 g 24.7 g	31日防災の日メニュー 9月1日は、防災の日です。みなさん何か用意はしていますか？8月31日の給食は、柏江市が災害時の非常食として、保管しているα化米を入れ替えるため、これまで保管していたものを給食で提供します。この機会に災害への備えの大切さを考えてみましょう。
31	災害用五目ご飯 牛乳 鶏肉のかわり焼き 梅ドレ揚げ豆サラダ 豚汁	アルファ化米 こんにゃく 植物油 上白糖 ごま油 片栗粉 なたね油 じゃが芋	牛乳 油揚げ 鶏肉 ひよこ豆 豚肉 絹豆腐 赤みそ 白みそ	ごぼう 乾燥にんじん 葉ねぎ キャベツ 玉ねぎ コーン 人参 練り梅 大根 こんにゃく 長ねぎ	792 kcal 38.7 g 22.3 g	
1	ご飯 牛乳 手作りふりかけ 豆入り肉じゃが もずくのみそ汁	米 三温糖 白いりごま なたね油 じゃが芋 上白糖	牛乳 塩昆布 かつお節 ちりめんじゃこ 豚肉 大豆 絹豆腐 油揚げ もずく 白みそ 赤みそ	玉ねぎ 人参 枝豆 長ねぎ 小松菜	791 kcal 37.1 g 19.1 g	8日量陽の節句 9月9日は「量陽の節句」です。「9」という縁起の良い数字（奇数）が重なった、おめでたい日とされています。菊の花を飾ったり食べたりすること、形氣をばい、長寿を願う日です。給食では、おひたしに菊の花びらが入れました。目で見ても楽しみながら食べてください。
4	ベーコンとコーンの混ぜご飯 牛乳 チキンソテーシャリアビンソース ハニーサラダ ABCスープ	米 なたね油 上白糖 じゃが芋 はちみつ マカロニ	牛乳 ベーコン 豚肉 鶏肉	にんにく しめじ コーン 人参 玉ねぎ パセリ キャベツ きゅうり 白菜 小松菜	788 kcal 32.6 g 29.7 g	
5	豚肉の甘みそ丼 牛乳 ひじきのピリツとサラダ 梨	米 なたね油 上白糖 片栗粉 白いりごま	牛乳 豚肉 赤みそ ひじき ツナ	人参 玉ねぎ 長ねぎ 小松菜 キャベツ きゅうり コーン 梨	794 kcal 31.5 g 26.1 g	中巻井 牛乳 青のポテト 野菜サラダ
6	揚げパン 牛乳 鶏団子のトマトスープ じゃが芋のにんにくサラダ	パン なたね油 上白糖 グラニュー糖 片栗粉 じゃが芋	牛乳 ベーコン 鶏肉	にんにく 人参 玉ねぎ キャベツ トマト缶詰 小松菜 コーン きゅうり	795 kcal 24.4 g 39.5 g	
7	中巻井 牛乳 青のポテト 野菜サラダ	米 なたね油 片栗粉 ごま油 じゃが芋 上白糖	牛乳 豚肉 いか うちの卵 あおのり	生姜 にんにく 人参 玉ねぎ 白菜 もやし チンゲン菜 キャベツ 小松菜	824 kcal 33.2 g 25.4 g	ご飯 牛乳 さばのかわりソースかけ 菊入りおひたし 根菜のごま汁
8	ご飯 牛乳 さばのかわりソースかけ 菊入りおひたし 根菜のごま汁	米 なたね油 上白糖 じゃが芋 白すりごま	牛乳 さば 油揚げ 白みそ 赤みそ	生姜 玉ねぎ 小松菜 人参 大根 菊のり ごぼう 長ねぎ	778 kcal 38.4 g 23.7 g	
11	ご飯 牛乳 蒸し鶏の玉ねぎソース バリバリサラダ 春雨スープ	米 なたね油 上白糖 ごま油 ワタンの皮 緑豆春雨	牛乳 鶏肉 豚肉	生姜 玉ねぎ キャベツ 人参 コーン たけのこ水煮 長ねぎ チンゲン菜	763 kcal 31.3 g 23.8 g	しょうゆラーメン 牛乳 いかとさつま芋の揚げ煮 冷凍みかん
12	しょうゆラーメン 牛乳 いかとさつま芋の揚げ煮 冷凍みかん	米 なたね油 じゃが芋 上白糖 小麦粉	牛乳 ベーコン 豚肉 大豆 ちりめんじゃこ	にんにく 玉ねぎ 人参 トマトジュース キャベツ もやし 小松菜 巨峰	743 kcal 26.6 g 19.3 g	
13	じゃこ菜飯 牛乳 鶏肉の照焼き 野菜のおかか和え みそけんちん汁	米 なたね油 白いりごま 上白糖 片栗粉 じゃが芋	牛乳 ちりめんじゃこ 鶏肉 油揚げ 粉かつお 木綿豆腐 白みそ 赤みそ	野沢菜漬 生姜 キャベツ 人参 もやし 小松菜 ごぼう 大根 こんにゃく 長ねぎ	713 kcal 38.8 g 19.3 g	生揚げの甘みそ丼 牛乳 揚げごぼうサラダ すまし汁
15	生揚げの甘みそ丼 牛乳 揚げごぼうサラダ すまし汁	米 なたね油 上白糖 片栗粉 ごま油	牛乳 豚肉 白みそ 生揚げ 絹豆腐 わかめ	にんにく 生姜 人参 キャベツ ピーマン ごぼう 小松菜 玉ねぎ コーン えのき茸 長ねぎ	831 kcal 37.5 g 27.7 g	
19	ガーリックライス 牛乳 フランクア パッサリーニョ コールスローサラダ 野菜スープ	米 なたね油 片栗粉 小麦粉 上白糖 じゃが芋	牛乳 鶏肉 ツナ ベーコン	にんにく 玉ねぎ 人参 パセリ 生姜 レモン果汁 キャベツ コーン しめじ 白菜小松	798 kcal 30.9 g 30.3 g	ご飯 牛乳 ししゃもフライ 野菜炒め みそ汁
20	豚キムチ丼 牛乳 中華ツナサラダ 梨	米 なたね油 上白糖 ごま油 白いりごま	牛乳 豚肉 ツナ	にんにく 生姜 長ねぎ 人参 玉ねぎ 白菜キムチ 白菜 にら 大根 もやし 小松菜 コーン 梨	801 kcal 32.2 g 28.6 g	
21	ご飯 牛乳 ししゃもフライ 野菜炒め みそ汁	米 小麦粉 白粉 なたね油 上白糖 緑豆春雨	牛乳 ししゃも 鶏卵 豚肉 油揚げ 赤みそ 白みそ わかめ	生姜 玉ねぎ 人参 えのき茸 もやし チンゲン菜 大根 長ねぎ	825 kcal 37.2 g 25.4 g	ごまハートtoast 牛乳 ポークビーンズ キャベツとコーンのサラダ
22	ごまハートtoast 牛乳 ポークビーンズ キャベツとコーンのサラダ	パン 白すりごま はちみつ なたね油 上白糖 小麦粉	牛乳 豚肉 大豆	にんにく 玉ねぎ 人参 トマトジュース パセリ キャベツ コーン 小松菜	791 kcal 30.5 g 38.7 g	
25	ご飯 牛乳 いかの香味焼き れんこんと春雨のきんぴら かきたま汁	米 ごま油 なたね油 上白糖 緑豆春雨 白いりごま 片栗粉	牛乳 いか 白みそ 豚肉 木綿豆腐 わかめ 鶏卵	生姜 にんにく 長ねぎ れんこん 人参 干し椎茸 小松菜	748 kcal 43.1 g 19.8 g	和風スープスパゲッティ 牛乳 洋風揚げ豆サラダ 柿
26	和風スープスパゲッティ 牛乳 洋風揚げ豆サラダ 柿	スパゲッティ なたね油 片栗粉 上白糖	牛乳 ベーコン 鶏肉 粉かつお 大豆	にんにく 玉ねぎ 人参 しめじ 小松菜 キャベツ コーン 柿	724 kcal 29.9 g 24.6 g	
27	ポークカレーライス 牛乳 フレンチサラダ 梨	米 小麦 なたね油 じゃが芋 小麦粉 上白糖	牛乳 豚肉	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ トマト缶詰 キャベツ きゅうり コーン 梨	813 kcal 25.8 g 25.8 g	ご飯 牛乳 あじの韓国風みそ焼き 揚げじゃがサラダ 豆乳飛鳥汁
28	ご飯 牛乳 あじの韓国風みそ焼き 揚げじゃがサラダ 豆乳飛鳥汁	米 ごま油 上白糖 白すりごま じゃが芋 なたね油	牛乳 あじ 赤みそ 鶏肉 豆乳 白みそ	にんにく 長ねぎ 大根 きゅうり 人参 玉ねぎ ごぼう しめじ 白菜 小松菜	778 kcal 37.6 g 24.1 g	
29	ねぎ塩豚丼 牛乳 大根の梅ドレサラダ さつま芋ごま団子	米 なたね油 上白糖 片栗粉 ごま油 さつま芋 三温糖 白玉粉 白いりごま	牛乳 豚肉 白いんげん豆	にんにく 人参 玉ねぎ 長ねぎ キャベツ にら レモン果汁 大根 きゅうり 練り梅	942 kcal 31.5 g 34.9 g	給食の食材は皆様の給食費で購入しています。8・9月分は10月2日にご指定の口座より引き落としいたします。期日までにご入金ください。
29	ねぎ塩豚丼 牛乳 大根の梅ドレサラダ さつま芋ごま団子				28日十五夜メニュー 9月29日は十五夜です。「中秋の名月」ともいれ、1年で最も月がきれいに見えることから、月を眺めるお月見の風習があります。また農作物を収穫する時期にあたるため、季節の野菜や果物をお供えし、収穫に感謝する意味もあります。丸くてきれいな月に見立てて「さつま芋ごま団子」を作ります。	



31日防災の日メニュー
9月1日は、防災の日です。みなさん何か用意はしていますか？8月31日の給食は、柏江市が災害時の非常食として、保管しているα化米を入れ替えるため、これまで保管していたものを給食で提供します。この機会に災害への備えの大切さを考えてみましょう。



8日量陽の節句
9月9日は「量陽の節句」です。「9」という縁起の良い数字（奇数）が重なった、おめでたい日とされています。菊の花を飾ったり食べたりすること、形氣をばい、長寿を願う日です。給食では、おひたしに菊の花びらが入れました。目で見ても楽しみながら食べてください。



給食の食材は皆様の給食費で購入しています。8・9月分は10月2日にご指定の口座より引き落としいたします。期日までにご入金ください。

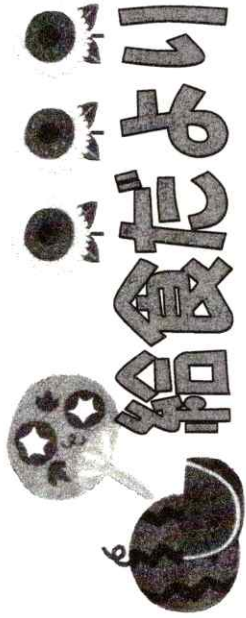


28日十五夜メニュー
9月29日は十五夜です。「中秋の名月」ともいれ、1年で最も月がきれいに見えることから、月を眺めるお月見の風習があります。また農作物を収穫する時期にあたるため、季節の野菜や果物をお供えし、収穫に感謝する意味もあります。丸くてきれいな月に見立てて「さつま芋ごま団子」を作ります。



教育委員会のHPに給食の写真掲載しています。

※都合により、一部献立が変更または中止になる場合があります。市内中学校4校共通の献立表になっています。欠食日につきましては、学校のおたより等でご確認ください。



給食だより

令和5年度夏休み直前号
 狛江市教育委員会
 学校教育課 学校給食係

食欲が落ちていますせんか？

夏バテを防ぐには、食事をしっかりとることが重要です。しかし、この暑さでは、食欲がわかないという人も多いのではないのでしょうか。ついつい冷たい物ばかり口にしたくなり、冷たい物をとり過ぎると、胃腸が冷えて消化が悪くなり、さらに食欲が落ちてしまいう原因にもなってしまいます。食欲がない時は、量より質を重視し、栄養バランスを意識して食べるようにしましょう。

食欲を増やす工夫

食欲を刺激する！

香辛料や香味野菜、酸味のある食べ物は、唾液の分泌を増やしがし、食欲を刺激してくれます。



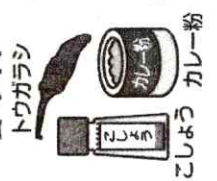
酸味のある食べ物



香味野菜

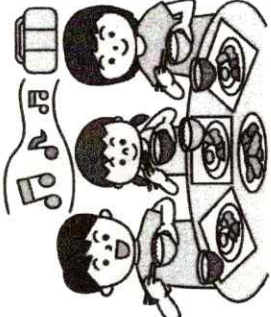


香辛料



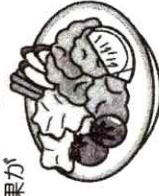
楽しく食べる！

みんなで一緒に楽しく食卓を囲むのはもちろん、音楽をかけたたり、ランチョンマットを敷くなど、いつもと違う雰囲気にするのも、食欲増進につながります。



食事の彩りを意識！

「おいしそう」と思う見た目が大切ですよ。暖色系の色には、食欲を増す効果が期待できます。



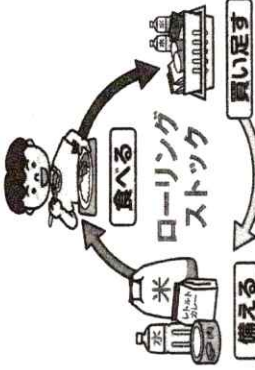
ちうすぐ夏休みですね。長い夏休み、みなさんはどのように過ごしますか？ 楽しく元気に過ごすために、しっかりと食べて、こまめに水分補給をし、規則正しい生活を送るように心がけましょう。

9/1 防災の日『食の備えは万全ですか？』

大きな災害が発生すると、電気・水道・ガスなどのライフラインが停止し、食品や日用品が手に入りにくくなります。日ごろから、家庭で水や食品を多めに備蓄しておくこと、いざという時に安心です。

家庭備蓄は「ローリングストック」で！

非常時に備えて最低3日分、できれば1週間分の水や食品を備えておくことが推奨されています。非常食にプラスし、普段の食品を少し多めに買い置きしておき、使った分を買い足す「ローリングストック」で、無理なく備えるのがおすすめです。



おすすめの備蓄食品

常温保存ができて、そのまま食べられる、または簡単に調理できるものをおすすめです。災害直後は、炭水化物に偏りがちになるので、栄養バランスも考慮して選びましょう。そして、生きるために欠かせないのが「水」です。飲料水と調理用水として1人1日3リットルを目安に、3日分以上を備えておきましょう。



主食 (炭水化物を多く含むもの)

お米、もち、即席めん、乾めん、バックご飯、シリアル

主菜 (たんぱく質を多く含むもの)

レトルト食品、肉・魚・大豆の缶詰

副菜・その他

漬物、根菜類、ジュース、牛乳、乾燥わかめ、調味料、野菜の缶詰、お菓子、お茶、お薬

家族の状況に応じて用いる物

アレルギー対応食品、介護食品、乳児用ミルクなど

参考：農林水産省「災害時に備えた食品ストックガイド」