

# 8・9月分学校給食献立表

美里町立美里中学校

給食目標:姿勢よく食べよう

月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI
<p>姿勢よく食べているかチェック!</p> <p>□背筋をのばし、いすの背もたれによりかかっている。</p> <p>□足の裏全体が床についている</p> <p>□食器を手にもって食べている</p>				
2	3	4	5	6
9	10	11	12	13
16	17	18	19	20
23	24	25	26	27
30	<p><b>家庭科の学習で考えた献立を実施します!</b></p> <p>美里中1年生は家庭科の学習で献立作成をしました。1年生が考案した献立の中から3名の献立を、給食用に少しアレンジさせてもらい作ります。</p> <p>8月28日 … 中華料理で統一したことです!</p> <p>9月 6日 … 2群が足りなかったのでヨーグルトを足したことです!</p> <p>9月19日 … バランスよく野菜などのメニューを入れました!</p>			

# [ 令和6年度8・9月分 学校給食献立表 ]

美里中学校

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質	日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質				
8月	28水 ごはん 牛乳 中華たまごスープ マーボーなす ナムル(中華ドレッシング) 杏仁豆腐	牛乳 たまご 豚肉 みそ 杏仁豆腐	ごはん でん粉 サラダ油 砂糖 中華ドレッシング	にんじん きくらげ いら なす にんにく しょうが もやし きゅうり ねぎ	707 kcal 24.0 g	13金	クロワッサン 牛乳 マカロニクリームスープ ハッシュドポテトトマトソース さくさくサラダ	牛乳 鶏肉 チーズ 生クリーム	クロワッサン サラダ油 マカロニ 米粉 砂糖 ハッシュドポテト	にんじん コーン 玉ねぎ トマト水煮 きゅうり キャベツ れんこん えだまめ	747 kcal 23.3 g				
	29木 ごはん 牛乳 玉ねぎのみそ汁 あじのスタミナ焼き 鶏ごぼうごはんの具	牛乳 みそ わかめ あじのスタミナ焼き 鶏肉 油揚げ	ごはん じゃがいも サラダ油 砂糖	玉ねぎ ぶなしめじ ごぼう にんじん 干しいたけ	723 kcal 32.7 g		17火	わかめごはん 牛乳 月見汁 うさぎ型ハンバーグ 小松菜のごま酢あえ	牛乳 うさぎ型ハンバーグ 野菜のすり身団子	わかめごはん こんにゃく 砂糖 でん粉 ごま油 ごま	にんじん 大根 ぶなしめじ ねぎ 小松菜 もやし きゅうり	729 kcal 26.5 g			
	30金 黒パン 牛乳 スパイシースープ チキンのフレーク焼き ブロッコリーのサラダ(ごまドレッシング)	牛乳 豚肉 フランクフルト 鶏肉 チーズ	黒パン じゃがいも マヨネーズ パン粉 コーンフレーク ごまドレッシング	にんじん 玉ねぎ キャベツ ブロッコリー コーン きゅうり	817 kcal 33.6 g			18水	麦ごはん 飲むヨーグルト トマトカレー 魚介ナゲット グリーンサラダ	飲むヨーグルト 鶏肉 チーズ 魚介ナゲット	麦ごはん サラダ油 じゃがいも 砂糖 カレールウ	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん トマト キャベツ きゅうり えだまめ	854 kcal 26.1 g		
9月	2月 ごはん 牛乳 なめこ汁 和風ハンバーグ 即席漬け	牛乳 豆腐 みそ ハンバーグ	ごはん 砂糖	なめこ ねぎ 大根 きゅうり キャベツ にんじん	732 kcal 28.6 g	19木			ごはん 牛乳 豆腐とわかめのみそ汁 豚の角煮 ブロッコリーのツナ和え	牛乳 油揚げ 豆腐 みそ わかめ 豚肉 まぐろ水煮	ごはん じゃがいも 砂糖 マヨネーズ	しょうが 大根 ブロッコリー コーン	661 kcal 31.3 g		
	3火 こどもパンスライス 牛乳 ミネストローネ コロケ コールスローサラダ スライスチーズ	牛乳 豚肉 チーズ	こどもパン サラダ油 じゃがいも コロケ マヨネーズ 砂糖	にんにく 玉ねぎ にんじん セロリー トマト水煮 トマトピューレ キャベツ コーン	807 kcal 29.2 g		20金		血うどん麺 牛乳 血うどん汁 たこ型焼き こんにゃくサラダ	牛乳 豚肉 なた たこ型焼き	血うどん麺 サラダ油 でん粉 こんにゃく ごま油 砂糖	しょうが にんじん 玉ねぎ 干しいたけ たけのこ キャベツ もやし きゅうり コーン	670 kcal 20.9 g		
	4水 ごはん 牛乳 生揚げのうま煮 鮭の塩焼き 五目きんぴら	牛乳 豚肉 さつま揚げ 生揚げ 塩づけ	ごはん サラダ油 こんにゃく 砂糖 ごま	にんじん 玉ねぎ えだまめ ごぼう れんこん	865 kcal 41.4 g			24火	はちみつパン 牛乳 コーンクリームスープ タンドリーチキン 彩りサラダ	牛乳 鶏肉 チーズ ヨーグルト	はちみつパン サラダ油 じゃがいも 米粉 砂糖	玉ねぎ にんじん コーン クリームコーン にんにく 黄パプリカ えだまめ キャベツ	848 kcal 36.9 g		
	5木 ごはん 牛乳 わかめスープ ブルコギ 冷凍みかん	牛乳 豆腐 わかめ 豚肉 みそ	ごはん ごま油 砂糖 ごま	にんじん ぶなしめじ ねぎ にんにく 玉ねぎ もやし いら 冷凍みかん	688 kcal 28.5 g				25水	ごはん 牛乳 かきたま汁 レバーのごまだれ きゅうりの香り漬け	牛乳 豆腐 たまご 豚肝臓	ごはん でん粉 じゃがいも サラダ油 砂糖 ごま ごま油	干しいたけ ほうれんそう ねぎ しょうが きゅうり	794 kcal 30.3 g	
	6金 地粉うどん 牛乳 五目うどん汁 ちくわのチーズ磯辺天ぷら ほうれんそうのごま和え ヨーグルト	牛乳 鶏肉 油揚げ ちくわのチーズ磯辺天ぷら ヨーグルト	地粉うどん 砂糖 ごま	にんじん 干しいたけ ねぎ ほうれんそう もやし	683 kcal 31.1 g					30月	ごはん 牛乳 野菜椀 鶏のてり焼き ひじきと豚肉の炒め物	牛乳 豆腐 鶏肉 豚肉 干ひじき	ごはん じゃがいも こんにゃく サラダ油 砂糖	ごぼう にんじん 大根 ねぎ ほうれんそう しょうが 玉ねぎ	765 kcal 30.1 g
	9月	ごはん 牛乳 豆腐のスープ からあげ 切干のカレー金平	牛乳 豆腐 かまぼこ 鶏肉 豚肉	ごはん でん粉 サラダ油 こんにゃく 砂糖	にんじん ぶなしめじ ほうれんそう しょうが にんにく 切干し大根						892 kcal 33.7 g	10火	ツイストパン 牛乳 豚肉 チーズ 鶏と野菜のフリット フルーツポンチ	ツイストパン サラダ油 スパゲッティ ナタデココ	にんにく にんじん 玉ねぎ トマトピューレ ピーマン みかん缶 パイン缶 ぶどうゼリー
11水 ごはん 牛乳 けんちん汁 さんまのかば焼き きゅうりのピリッと漬け	牛乳 豆腐 さんまでん粉付き	ごはん サラダ油 こんにゃく ごま油 砂糖	ごぼう にんじん 大根 干しいたけ ねぎ しょうが きゅうり	768 kcal 25.1 g	12木	ごはん 牛乳 えのきのスープ 白ごまつくねみそだれ おかか和え					牛乳 豚肉 白ごまつくね みそ かつお節		ごはん ごま油 砂糖 でん粉	えのきたけ にんじん ねぎ キャベツ きゅうり	736 kcal 15.9 g

・天候やその他の都合により、献立の変更や食材を変更する場合があります。

## 中秋の名月

旧暦(昔のこよみ)の8月15日は「十五夜」です。「中秋の名月」とも言い、「秋の真ん中に出る満月」という意味です。昔の暦では7~9月が秋とされていて、8月が秋の真ん中になるのでこう呼ばれます。

十五夜は農作物の収穫に感謝をする日で、いもや豆などを月にそなえます。稲穂は実が熟する前であることから、穂の出たすすきを稲穂に見立てて飾ったと言われています。

2024年は9月17日が十五夜です。給食では、すり身だんご入りの「お月見汁」と、うさぎの形をしたハンバーグを作ります。

