

8・9月分 学校給食献立予定表

月	日	曜	こんだて			食品名			熱量 (kcal)	たん白質 (g)
			主食	牛乳	おかず	黄	赤	緑		
						働く力や熱になる食品	血や骨や肉になる食品	体の調子を整える食品	小/中	小/中
8	28	水	埼玉産地粉うどん	○	三芳産小松菜入り鶏南蛮汁 ちくわの磯辺揚げ(小学1個・中学2個) にんじんしりしり	地粉うどん、小麦粉、米油	牛乳、鶏小間、油揚げ、カットちくわ、あおのり、まぐろ油漬、炒り卵	にんじん、たまねぎ、長ねぎ、こまつな	642 828	28.4 36.7
	29	木	ごはん(中学のみセンター炊き)	○	みんなのキーマカレー かぼちゃコロッケ 冷凍みかん	ごはん、米油、でん粉	牛乳、鶏ひき肉、ひよこ豆	にんにく、たまねぎ、にんじん、ピーマン、ダイストマト、セロリ、かぼちゃコロッケ、みかん	681 955	24.6 32.3
	30	金	ごはん	○	三芳産小松菜入りABCマカロニスープ みんなのハンバーグ(オニオンソース) タコライス具	ごはん、アルファベットマカロニ、きびざとう、米油	牛乳、鶏小間、ハンバーグ(小麦なし)、豚ひき肉、プロセスチーズ	にんじん、たまねぎ、こんにゃく、マッシュルーム、キャベツ、こまつな、セロリ、にんにく、ダイストマト	631 810	26.8 33.9
9	2	月	ごはん	○	もずくのみそ汁 手作りいかフライ 三芳産小松菜と白滝の炒め物	ごはん、米油、小麦粉、パン粉、ごま油、きびざとう、白いりごま	牛乳、鶏小間、木綿豆腐、もずく、赤みそ、白みそ、いか、豚ひき肉	たまねぎ、えのきだけ、長ねぎ、にんじん、にんにく、しらたき、こまつな	622 794	29.3 38.5
	3	火	ごはん	○	中華風春雨スープ えびシューマイ(2個) マーボーなす	ごはん、米油、春雨、でん粉、ごま油、きびざとう	牛乳、鶏小間、えびシューマイ、豚ひき肉、赤みそ	にんじん、たけのこ、もやし、キャベツ、長ねぎ、たまねぎ、にんにく、生姜、なす	594 756	22.5 28.3
	4	水	コッペパン	○	コーンクリームスープ ロングウインナー コールスローサラダ	コッペパン、米油、バター、小麦粉、卵不使用マヨネーズ	コーンミルク、鶏小間、牛乳、ロングウインナー、まぐろ油漬	たまねぎ、ホールコーン、コーンペースト、パセリ、生姜、キャベツ、にんじん、きゅうり	720 953	24.7 32.1
	5	木	ごはん	○	三芳産じゃがいもとキャベツのみそ汁 鶏のから揚げ(小学1個・中学2個) 三芳産小松菜と高野豆腐の炒め物	ごはん、米油、じゃがいも、でん粉、きびざとう	牛乳、鶏小間、油揚げ、白みそ、赤みそ、鶏切り身、豚ひき肉、高野豆腐	もやし、キャベツ、生姜、にんにく、こまつな	644 818	30.2 38.7
	6	金	わかめごはん	○	三芳産小松菜入り沢煮椀 さばの塩焼き 切り干し大根の和風マヨ和え	わかめごはん、米油、卵不使用マヨネーズ	牛乳、豚せん切り肉、かまぼこ、さばの切り身、まぐろ油漬	にんじん、ごぼう、干しいたけ、たけのこ、こまつな、切り干し大根、赤ピーマン、きゅうり、ゆかり	603 797	29.2 38.8
	9	月	ごはん	○	三芳産じゃがいもの肉じゃが 厚焼きたまご ツナとキャベツのレモン和え	ごはん、米油、じゃがいも、きびざとう	牛乳、豚小間、厚焼きたまご、まぐろ油漬	生姜、にんじん、たまねぎ、しらたき、さやいんげん、キャベツ、きゅうり、レモン果汁	632 782	27.6 33.5
	10	火	ごはん	○	三芳産じゃがいも入り豚汁 鶏の照り焼き 三芳産小松菜入り変わり白和え	ごはん、米油、じゃがいも、きびざとう、でん粉、芝麻醬、卵不使用マヨネーズ、白すりごま	牛乳、豚小間、白みそ、赤みそ、鶏切り身、厚揚げ	ごぼう、だいこん、にんじん、たまねぎ、こんにゃく、長ねぎ、こまつな	635 779	32.8 40.4
	11	水	中華麺	○	ジャージャー麺汁 春巻き カクテルポンチ	中華麺、米油、黒ざとう、でん粉、ごま油、ラー油、白すりごま、カクテルポンチ	牛乳、豚ひき肉、赤みそ	にんにく、生姜、にんじん、たけのこ、干しいたけ、もやし、たまねぎ、長ねぎ、春巻き、みか、ん缶、パイナップル缶、りんご缶	715 893	27.7 34.2
	12	木	ごはん	○	三芳産小松菜入りきのこ汁 ミートボールの甘酢あん(小学2個・中学3個) 切り干し大根のカレー炒め	ごはん、米油、きびざとう、でん粉	牛乳、鶏小間、油揚げ、赤みそ、白みそ、ミートボールの甘酢あん、豚ひき肉	干しいたけ、なめこ、しめじ、えのきだけ、長ねぎ、こまつな、にんじん、切り干し大根、ピーマン	615 771	27.4 34.1
	13	金	ごはん	○	三芳産小松菜入りかぶのすりながし かつおメンチカツ そぼろごはんの具	ごはん、でん粉、米油、きびざとう	牛乳、肉団子、かつおメンチカツ、豚ひき肉	たまねぎ、かぶ、こまつな、生姜、にんじん、えだ豆	656 825	26.1 32.5
	17	火	ごはん 十五夜	○	三芳産小松菜入り月菜汁 いかの天ぷら ミニみたらし団子	ごはん、米油、小麦粉、白玉だんご、きびざとう	牛乳、鶏小間、かまぼこ(お月見型)、うずら卵、いか	にんじん、だいこん、長ねぎ、こまつな	666 878	27.2 35.9
	18	水	ごはん	○	三芳産じゃがいも入りミートローソース 手作りチキンカツ 三芳産小松菜とウインナーのソテー	ごはん、米油、じゃがいも、油揚げ、きびざとう、小麦粉、パン粉	牛乳、豚ひき肉、鶏切り身、ウインナー	にんにく、にんじん、たまねぎ、だいこん、パセリ、トマトピューレー、セロリ、ホールコーン、こまつな	691 850	27.6 33.4
	19	木	ごはん (Aのみセンター炊き)	○ 中学 250ml	富(とめ)のさつま汁 豆腐ハンバーグのきのこソースかけ ひじきごはんの具	ごはん、米油、さつまいも、きびざとう、でん粉	牛乳、鶏小間、油揚げ、赤みそ、白みそ、とうふバーグ、豚ひき肉、ひじき	にんじん、だいこん、長ねぎ、しめじ、えのきだけ、干しいたけ、糸こんにゃく、さやいんげん	A:675 B:643 878	A:29.2 B:28.6 40.8
	20	金	埼玉産地粉うどん	○	三芳産小松菜入り冷やしきつねうどん汁 おじゃがししゃもフライ(小学1個・中学2個) 豚肉とごぼうのきんぴら	地粉うどん、黒ざとう、米油、きびざとう	牛乳、油揚げ、わかめ、かまぼこ、おじゃがししゃもフライ、豚せん切り肉	長ねぎ、こまつな、ごぼう、にんじん、干しいたけ、糸こんにゃく	634 829	27.3 36.0
	24	火	小学:ごはん 中学:もち麦入り ごはん(センター炊き)	○	三芳産じゃがいも入りポークカレー プレーンオムレツ 福神漬	ごはん、もち麦、米油、じゃがいも	牛乳、豚小間、スキムミルク、プレーンオムレツ	にんにく、たまねぎ、にんじん、チャツネ、福神漬	680 922	24.6 32.0
	25	水	ごはん	○	秋なすのみそ汁 いわしのかば焼き 三芳産小松菜入りおひたし	ごはん、米油、きびざとう	牛乳、豚小間、木綿豆腐、油揚げ、白みそ、赤みそ、いわしの濃粉つき、糸けずりぶし	たまねぎ、なす、長ねぎ、こまつな、もやし、にんじん、キャベツ	652 798	29.3 35.7
	26	木	食パン	○	三芳産じゃがいも入りポトフ 豆乳クリームコロッケ ごぼろツナサラダパンの具	食パン、米油、じゃがいも、白すりごま、白いりごま、卵不使用マヨネーズ	牛乳、鶏角切り肉、ウインナー、豆乳クリームコロッケ、まぐろ油漬	にんにく、にんじん、たまねぎ、キャベツ、生姜、セロリ、ホールコーン、ごぼう、きゅうり	670 850	25.1 31.6
27	金	ごはん	○	三芳産小松菜入り和風ポトフ あじのさんが焼き(おろしソースかけ) 三芳産葉だいこんのごま炒め	ごはん、米油、ポテトボール、きびざとう、でん粉、白いりごま	牛乳、鶏小間、油揚げ、あじのさんが焼き	にんじん、長ねぎ、こまつな、だいこん、もやし、葉だいこん	616 772	26.3 32.8	
30	月	ごはん (Bのみセンター炊き)	○	三芳産じゃがいも入り高野豆腐のみそ汁 鶏の塩から揚げ(小学1個・中学2個) 車心のそぼろ煮	ごはん、米油、じゃがいも、でん粉、車心、きびざとう	牛乳、鶏小間、油揚げ、高野豆腐、赤みそ、白みそ、鶏切り身、豚ひき肉、かまぼこ	えのきだけ、こまつな、長ねぎ、生姜、にんにく、たまねぎ、干しいたけ、さやいんげん	A:651 B:683 827	A:32.0 B:32.6 40.9	

22回

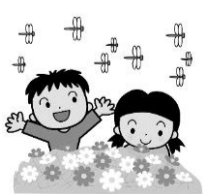
※献立は材料の都合で若干変更もあります。
本学：今月使用予定の三芳産食材。
「みんなの〇〇」シリーズは8品目アレルギーフリーです。

※19日(木)、30日(月)は小学校を2グループに分けて主食を提供します。
A：三小・藤小・唐小 B：上小・竹小

8月平均栄養量	651 864	26.6 34.3
9月平均栄養量	651 830	27.7 35.3
基準栄養量	650 830	26.0 34.0

給食だより

学校給食費(9月分) 口座振替日は 9月30日(月)です ☆給食費はすべて食材費です。ご理解ご協力をお願いします。
☆8月分の徴収はありません。9月分に含みます。



夏休みもあっという間に終わり、2学期が始まりました。夏休み中に生活習慣が乱れてしまった人は、そのままでは2学期の学校生活のスタートにも支障をきたしてしまうかもしれません。生活のリズムをとりもどし、3食の食事をきちんととって体調を整えましょう。

初めて食べる食材で、食物アレルギーを発症してしまうことがあります。安心して給食時間を過ごしていただくためにも、給食で初めて食べる食材がある場合は、体調の良い時に、まずは、家庭で食べることをおすすめします。

お月見を楽しんでみませんか?

秋の行事といえば、「お月見」です。旧暦8月15日の十五夜は「中秋の名月」と呼ばれ、夜空に浮かぶ月を眺めながら、収穫に感謝してお祝いする風習があります。中秋の名月は、別名で「芋名月」ともいって、里芋をお供えしたり、里芋料理を食べたりする習慣もあります。また、お月見に欠かせないのが、お米から作る月見団子です。一口にお月見団子といっても地域によって異なり、満月を見立てた丸い形や、里芋の形のものなど、さまざまです。給食では甘辛いタレで煮た「ミニみたらし団子」、月にみたてたうずらの卵と、うさぎの絵が描かれたかまぼこを入れた「月菜汁」を十五夜献立として提供予定です。今年はお月見団子を見えるように見えますよ。



今年の十五夜は9月17日(火)です。

※献立予定表(給食の写真)
※家庭向け給食レシピ集
※食育動画(YouTube)など