

8・9月盛り付け表

2024

坂戸市立 若宮 中学校

月	火	水	木	金
<p>9日(月)「重陽の節句」献立</p> <p>「節句」って…? 中国から伝わったもので、稲作を中心とする日本人の暮らしに合わせて取り入れたものです。 1月7日「七草の節句」 3月3日「桃の節句」 5月5日「端午の節句」 7月7日「七夕の節句」 9月9日「重陽の節句」</p> <p>節句にはそれぞれ意味がありますが、どの節句にも共通しているのは、その季節に合ったものを神様に供え、それを家族や地域の人々で分かち合うということです。重陽の節句は、旧暦では菊の咲く季節だったので、「菊の節句」と呼ばれていました。菊は邪気(じゃき)を払うと言われており、菊を飾ったり、菊酒(きくざけ)を飲んだりして長寿をお祈りしていました。 給食では、菊の花が入った「菊花ずし」を出します。 お楽しみ。</p>			<p>8/29</p> <p>ヨーグルト</p> <p>ウィンナーと野菜のソテー</p> <p>ナン</p> <p>キーマカレー</p>	<p>30</p> <p>ごはん</p> <p>春雨スープ</p> <p>スタミナ焼肉</p>
<p>9/12</p> <p>切り干し大根の鶏肉のから揚げ カレーきんぴら</p> <p>ごはん</p> <p>ごま味噌汁</p>	<p>3</p> <p>もやしサラダ</p> <p>バターロール</p> <p>和風しゃくし菜</p> <p>スパゲッティ</p>	<p>4</p> <p>赤魚の黒酢風味</p> <p>おひたし</p> <p>ジャンバラヤ</p>	<p>5</p> <p>梨</p> <p>キャベツとコーンのソテー</p> <p>ツイストパン</p> <p>ポークビーンズ</p>	<p>6</p> <p>ピーマンと野菜の炒め物</p> <p>マーボーなす</p> <p>ごはん</p>
<p>9/13</p> <p>重陽の節句献立</p> <p>鶏肉の変わりフライ</p> <p>ごはん</p> <p>菊花ずし</p> <p>コールスロー</p>	<p>10</p> <p>イタリアンサラダ (ソース)</p> <p>チキンスープ</p> <p>スパゲッティ</p> <p>クロワッサン</p> <p>(スパゲッティ)</p>	<p>11</p> <p>豚肉とごぼうのオイスター炒め</p> <p>ごはん</p> <p>ひじきの五目煮</p>	<p>12</p> <p>ぶどう(2個) (フランクフルト)</p> <p>チルドック</p> <p>野菜のスープ煮</p> <p>(コッパパン)</p>	<p>13</p> <p>さばの味噌煮</p> <p>浅漬け</p> <p>ごはん</p> <p>こんにゃくのわかか煮</p>
<p>16</p> <p>敬老の日</p>	<p>17</p> <p>十五夜献立</p> <p>鶏ごぼう丼</p> <p>お月見団子汁</p> <p>(ごはん)</p>	<p>18</p> <p>あじの竜田揚げ</p> <p>キャベツの一味漬</p> <p>秋の香り</p> <p>ごはん</p>	<p>19</p> <p>新人入間北部大会 1日目</p>	<p>20</p> <p>新人入間北部大会 2日目</p>
<p>23</p> <p>勤労感謝の日 振替休日</p>	<p>24</p> <p>菊花みかん</p> <p>大根のサラダ</p> <p>黒パン</p> <p>ミートパンネ</p>	<p>25</p> <p>青菜の中華炒め</p> <p>じゃが豚キムチ</p> <p>ごはん</p>	<p>26</p> <p>(チキンカツ) (キャベツのソテー)</p> <p>味噌チキンカツサンド</p> <p>米粉のクリームスープ</p> <p>(ごまパン)</p>	<p>27</p> <p>さんまのかば焼き</p> <p>ピリッとキャベツ</p> <p>ごはん</p> <p>鶏肉とさつまいもの旨煮</p>
<p>30</p> <p>えびとコーンの炒め物</p> <p>カレーライス</p> <p>(ごはん)</p> <p>(ルウ)</p>	<p>17日(火)「十五夜」献立</p> <p>お月見は、昔、月の満ち欠けが農作業の大きな指標になっていたことから、月への感謝と豊作の祈願を込めて行われます。なかでも十五夜は、「中秋の名月」とも呼ばれ、特に月がきれいに見えるとされています。月に見立てたお団子や、稲に見立てたすすき、そして収穫されたばかりの里芋などをお供えます。十五夜には里芋をお供えすることが一般的なことから、「芋名月」とも呼ばれています。</p> <p>今年の十五夜(旧暦の8月15日)は、9月17日です。 それにちなみ、給食ではお月見団子汁を出します。 お団子は、調理員さんたちが丁寧に一つ一つ丸めてくださっています。 ぜひ味わって食べてくださいね。</p>			<p>元気に1日をすごすためには、早起き、早寝の習慣を身につけて、朝ごはんをしっかりとり、朝ごはんをしっかりとることが大切です。</p>

2024年 8・9月 学校給食予定献立表

坂戸市立 若宮 中学校

実施日	献立名	主な材料とその働き						調味料等	栄養素		
		体をつくる食品		体の調子を整える食品		エネルギーのもとになる食品			たんぱく質 (g)	エネルギー (Kcal)	
		たんぱく質	無機質	カロテン	V. C.	炭水化物	脂質				
29(木)	牛乳		牛乳						819	38.1	
	ナン										
	キーマカレー	鶏肉 豚肉		にんにく	しょうが たまねぎ にんにく	小麦粉	米油	赤ワイン かつお しょうゆ 塩 かつお しょうゆ かつお しょうゆ			
	ウインナーと野菜のソテー	ウインナー		ウインナー	にんにく			米油		しょうゆ 塩 しょうゆ	
	ヨーグルト		ヨーグルト								
30(金)	牛乳		牛乳						787	31.9	
	ごはん										
	スタミナ焼肉	豚肉		にんにく	しょうが たまねぎ にんにく	でん粉 砂糖	米油	清酒 本みりん しょうゆ しょうゆ			
	春雨スープ	かまぼこ		ごまつな にんにく	たけのこ ねぎ	はるさめ	ごま油	しょうゆ 塩 しょうゆ 削り節			
2(月)	牛乳		牛乳						869	32.4	
	ごはん										
	鶏肉のから揚げ	鶏肉			しょうが	小麦粉 でん粉	米油	清酒 しょうゆ			
	切り干し大根のカレーきんぴら	豚肉		にんにく	切り干し大根 にんにく	砂糖 こんにやく	ごま油 米油	清酒 しょうゆ かつお 削り節			
	ごま味噌汁	白みそ 赤みそ		にんにく	ごぼう ねぎ	じゃがいも		削り節			
3(火)	牛乳		牛乳						776	29.6	
	バターロール										
	和風しゃくし菜スパゲッティ	鶏肉 豚肉		にんにく	しょうが たまねぎ にんにく ねぎ	スパゲッティ	米油	白ワイン しょうゆ しょうゆ			
	もやしのサラダ				きゅうり とうもろこし ねぎ もやし	砂糖	米油	しょうゆ 塩 米酢 しょうゆ			
4(水)	牛乳		牛乳						770	31.7	
	ジャンバラヤ	えび 豚肉 かつお		にんにく	たまねぎ にんにく	米	植物油	清酒 塩 しょうゆ かつお			
	赤魚の黒酢風味	赤魚				小麦粉 でん粉 砂糖	米油	清酒 しょうゆ 塩 黒酢			
	おひたし			ごまつな にんにく	かつお			しょうゆ			
5(木)	牛乳		牛乳						767	33.6	
	ツイストパン										
	ポークビーンズ	大豆 豚肉 ベーコン		にんにく	たまねぎ にんにく	砂糖	米油	赤ワイン かつお 塩 しょうゆ			
	キャベツとコーンのソテー	鶏肉		ウインナー	ウインナー とうもろこし ねぎ		米油	しょうゆ 塩 しょうゆ			
	梨				なし						
6(金)	牛乳		牛乳						807	29.9	
	ごはん										
	マーボーなす	赤みそ 鶏肉 豚肉		にんにく	しょうが たけのこ たまねぎ なす	でん粉 砂糖	ごま油 米油	清酒 しょうゆ 一味唐辛子			
	ピーマンと野菜の炒め物	鶏肉		にんにく	にんにく ねぎ 干しいたけ	かつお	ごま油 米油	清酒 しょうゆ 塩 しょうゆ			
9(月)	牛乳		牛乳						818	32.0	
	菊花ずし	油揚げ 凍り豆腐 豚肉	昆布	にんにく	菊花の葉 干しいたけ	砂糖 米		清酒 しょうゆ 塩 米酢			
	鶏肉の変わりフライ	鶏肉				小麦粉 パン粉	ごま 米油	塩			
	コールスロー			にんにく	かつお きゅうり	砂糖	米油	塩 米酢 しょうゆ			
10(火)	牛乳		牛乳						803	28.1	
	クロワッサン										
	チキンスープパゲッティ	鶏肉	生クリーム 牛乳	にんにく	たまねぎ	小麦粉 スパゲッティ	バター 米油	白ワイン 塩 しょうゆ			
	イタリアンサラダ			にんにく	かつお きゅうり たまねぎ	砂糖	植物油 米油	塩 米酢 しょうゆ バジル			
11(水)	牛乳		牛乳						825	35.5	
	ごはん										
	豚肉とごぼうのオイスター炒め	豚肉		にんにく	ごぼう ねぎ	砂糖	米油	清酒 しょうゆ 塩 かつお			
	ひじきの五目煮	大豆 油揚げ ちくわ 鶏肉	ひじき	にんにく	たまねぎ	砂糖 こんにやく	米油	清酒 本みりん しょうゆ			
12(木)	牛乳		牛乳						798	30.2	
	チリドッグ	かつお 豚肉			たまねぎ	でん粉 砂糖 コップン	米油	かつお 塩 しょうゆ かつお			
	野菜のスープ煮	鶏肉		にんにく	かつお たまねぎ	じゃがいも	米油	塩 しょうゆ 鶏がら			
	ぶどう				ぶどう						
13(金)	牛乳		牛乳						815	34.5	
	ごはん										
	さばの味噌煮	さば 赤みそ			しょうが	砂糖		清酒 本みりん しょうゆ			
	こんにやくのおかか煮	かつお かつお かつお		にんにく	だいこん 干しいたけ	砂糖 こんにやく	ごま 米油	本みりん しょうゆ			
	浅漬け				きゅうり はくさい			塩			
17(火)	牛乳		牛乳						806	32.8	
	鶏ごぼう丼	鶏肉			ごぼう しょうが たまねぎ	砂糖 米 こんにやく		清酒 しょうゆ 塩 一味唐辛子			
	お月団子汁	豆腐 豚肉		かぼちゃ ごまつな にんにく	だいこん ねぎ	白玉粉	米油	しょうゆ 塩 削り節			
18(水)	牛乳		牛乳						787	29.9	
	秋の香りごはん	油揚げ 鶏肉		にんにく	干しいたけ	さつまいも 砂糖 米	米油	清酒 しょうゆ 塩			
	あじの竜田揚げ	あじ			しょうが	小麦粉 でん粉	米油	清酒 しょうゆ 塩			
	キャベツの一味漬				かつお きゅうり			塩 一味唐辛子			
24(火)	牛乳		牛乳						756	29.0	
	黒パン										
	ミートパン	鶏肉 豚肉		にんにく	たまねぎ	小麦粉 パン粉	米油	かつお 塩 しょうゆ バジル			
	大根のサラダ			にんにく	きゅうり だいこん	砂糖	米油	しょうゆ 塩 米酢 しょうゆ			
	菊花みかん				みかん						
25(水)	牛乳		牛乳						760	27.2	
	ごはん										
	じゃが豚キムチ	豚肉		にんにく	たまねぎ ほうきさい	じゃがいも 砂糖	米油	清酒 本みりん しょうゆ			
	青菜の中巻炒め	油揚げ 鶏肉		ウインナー	ウインナー	砂糖	ごま油 米油	しょうゆ 米酢			
26(木)	牛乳		牛乳						895	37.6	
	味噌チキンカツサンド	鶏肉 八丁みそ			かつお	小麦粉 パン粉 砂糖	米油	本みりん かつお しょうゆ 塩			
	米粉のクリームスープ	豚肉	チーズ 牛乳	にんにく	たまねぎ	じゃがいも 米粉	バター 米油	白ワイン 塩 しょうゆ 鶏がら			
27(金)	牛乳		牛乳						891	30.3	
	ごはん										
	さんまのかば焼き	さんま				でん粉 砂糖	米油	清酒 本みりん しょうゆ			
	鶏肉とさつまいもの旨煮	鶏肉		にんにく	たけのこ たまねぎ 干しいたけ	さつまいも 砂糖	米油	清酒 しょうゆ 塩			
	ゼリットとキャベツ				かつお きゅうり			しょうゆ 塩			
30(月)	牛乳		牛乳						873	31.8	
	カレーライス	豚肉	チーズ	にんにく	しょうが かつお たまねぎ にんにく	小麦粉 じゃがいも	米油	かつお しょうゆ 塩 かつお			
	えびとコーンの炒め物	えび	ベーコン	ごまつな	ごまつな	かつお	米油	清酒 しょうゆ 塩 しょうゆ			
給食回数 19回									今月の栄養量	812	31.9
牛乳は4月～10月の間250mlとなります。 材料は都合により変更することがあります。									基準栄養量	830	27.0～41.5