2023年度8月分 中学校給食献立表

岸和田市教育委員会

◇ 年間目標 ◇
感謝の気持ちで、協力して
楽しい給食時間にしよう

◇ 8･9月の目標 ◇
自分に必要な食事を知ろう

夏休みが終わり、２学期が始まりました。
休み明けは、朝なかなか起きられなかったり、日中にだるさを感じたりする人が多くなります。
早寝・早起き、朝・昼・夕の３回の食事を規則正しくとり、生活リズムを整えて元気に登校しましょう。
朝のよい習慣は、生活に健康的なリズムをつくり、楽しく元気な生活の原動力になります。

	岸和田市実施基準	8.9月の平均
エネルギー（キロカロリー）	815	710
たんぱく質（パーセント）	摂取エネルギー全体の 13～20	15
脂質（パーセント）	摂取エネルギー全体の 20～30	27

月	火	水	木
28 ● 牛乳 **ごはん** ■ 米 **ビビンバの具** ● 牛肉 ▲ 太もやし ■ 砂糖 ▲ おろしにんにく ▲ にんじん しょうゆ ▲ ぜんまい ▲ チンゲンサイ コチュジャン **小松菜まんじゅう** 小松菜まんじゅう **こんにゃく寒天のサラダ** ▲ にんじん こんにゃく寒天 ● 昆布パウダー ▲ きゅうり ■ 砂糖 酢 ● まぐろ油漬け ■ サラダ油 淡口しょうゆ	**29** ● 牛乳 **ごはん** ■ 米 **ホキのコーン衣フライ** ホキのコーン衣フライ ■ 油 **豚肉となすのみそ炒め** ● 豚肉 ▲ なす ■ 片栗粉 ▲ おろしにんにく ▲ にんじん みりん ▲ おろししょうが ● 赤みそ しょうゆ **だんご汁** ● 鶏肉 ■ 白玉もち 淡口しょうゆ ▲ にんじん ▲ 青ねぎ みりん ▲ たまねぎ 削りぶし 塩 ■ じゃがいも	**30** ● 牛乳 ■ オリーブパン **ポークシチュー** ● 豚肉 ▲ トマト水煮 ケチャップ ▲ おろしにんにく ■ 米粉ブラウンルウ 濃厚ソース ▲ たまねぎ ■ 砂糖 しょうゆ ▲ にんじん 野菜ブイヨン こしょう ■ じゃがいも **ツナとキャベツのソテー** ● まぐろ油漬け ■ サラダ油 塩 ▲ キャベツ ■ 片栗粉 こしょう ▲ にんじん **フルーツミックスゼリー** ▲ ラ・フランス（洋なし・缶） ダイスゼリー（ぶどう）	**31** ● 牛乳 **ごはん** ■ 米 **いかハンバーグ** ● いかハンバーグ みりん しょうゆ **中華サラダ** ● ハム ▲ 小松菜 酢 ■ でんぷん麺 ■ 砂糖 淡口しょうゆ ▲ にんじん ■ サラダ油 **マーボー豆腐** ● 豚肉 ● 豆腐 しょうゆ ▲ おろししょうが ▲ 青ねぎ テンメンジャン ▲ おろしにんにく ● 赤みそ トウバンジャン ▲ たまねぎ ■ 片栗粉 塩 ▲ にんじん 料理酒 野菜ブイヨン

●‥体の組織をつくる（1群，2群）▲‥体の調子を整える（3群，4群）■‥エネルギーになる（5群，6群）

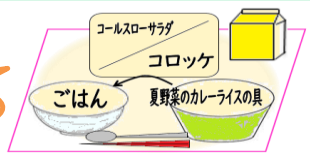
※やむをえない事情により内容を変更する場合があります。ご了承ください。

★「アレルギー情報」はこちら ➡ 岸和田市 中学校 給食献立 検索

2023年度

岸和田市学校給食センター

英語で食育



9月5日(火)の献立です

School Lunch Menu

Tue, September 5

問題 ：「夏野菜のカレーライス」に入っている①～④の夏野菜をそれぞれ英語で何と言う？

①トマト　②かぼちゃ　③なす　④ピーマン

ヒント
① 特になし
② ハロウィンで大活躍！
③ 直訳すると「卵の植物」
④ g○○○○ p○○○○○（2語）

答え ： ① tomato　② pumpkin　③ eggplant　④ green pepper

疲労回復には、ビタミンB1!

ビタミンB1は、ご飯などの糖質をエネルギーに変えるために必要な栄養素で、不足すると疲れやすくなります。夏は特に不足しがちになるので、積極的に食事に取り入れましょう。

給食レシピ

芋と団子の煮物
9/29

材料と分量・目安〈4人分〉

牛肉	60g	薄切り・3cm幅
さといも	160g	皮をむき、大きければ半分に切る
白玉もち	120g	
だし汁	100g	削り節でだしをとる
濃口しょうゆ	14g	A
砂糖	10g	A
みりん	4g	A

作り方
①だし汁で牛肉を煮る
②あくをとり、さといもを加えて煮る
③Aの調味料と白玉もちを加え、仕上げる

給食で食べたいメニューを考えよう！

2022年度に「給食で食べたい1食分の献立コンテスト」を行いました。入賞作品は今年度の献立に毎月登場する予定です。9月は、レシピ賞に輝いた作品を献立に取り入れています。

★レシピ賞★　山直中学校　3年生

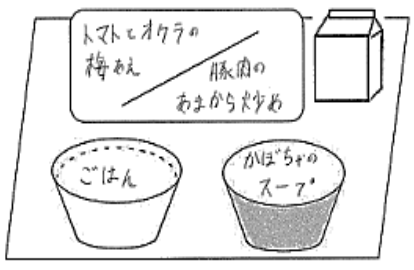
12日の献立　『夏野菜たっぷりメニュー』より

豚肉のあまから炒め

【工夫した点・おすすめポイント】
夏の旬のものを多くつかうようにしました。

【料理名】

	牛乳
主食	ごはん
主菜	豚肉のあまから炒め
副菜	トマトとオクラの梅あえ
汁物	かぼちゃのスープ



9月29日（金）　「月見献立」

今年は9月29日がお月見の日「中秋の名月」で、一年のうちで最も月が明るくて美しいとされています。「十五夜」とも呼ばれているのは、旧暦の暦（こよみ）の数え方からきているためです。旧暦では、新月（月の見えない夜）を1日、満月を15日と数え、月の満ち欠けの周期で暦を決めていました。しかし、新月から15日目にあたる月が満月にならないこともあります。そんな一定ではない月の周期ですが、なんと今年はちょうど十五夜が満月になる年です。しかも3年連続の3年目で、これ以降、十五夜が満月になる年は2030年までありません。とても貴重ですね。

さて、この日の給食には、里芋と満月のような白玉もちが入った「芋と団子の煮物」と「月見ゼリー」が登場します。29日の夜はすすきやお団子などをお供えして、きれいな満月を眺めてみてはいかかでしょうか。

イラスト出典:『家庭とつながる！新食育ブック①』少年写真新聞社刊　他