

# 2021年度8月分 中学校給食献立表

岸和田市教育委員会  
岸和田市学校給食会



8・9月の **青ねぎ・みつば** は大阪府内産を使用します。

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。新学期、元気にスタートを切りたいものです。早起きをして朝ごはんをしっかり食べ、元気に登校しましょう。朝のよい習慣は、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。

●…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)

★「アレルギー情報」はこちら

岸和田市 中学校 給食献立 検索

※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。

木	金	月	火
<b>26</b> ごはん ●米 ハンバーグ・ソースかけ ●ハンバーグ ●砂糖 ウスターソース ●白みそ ●片栗粉 ケチャップ ジャーマンポテト ●ベーコン ●じゃがいも 塩 ▲たまねぎ ▲パセリ こしょう ▲にんじん 淡口しょうゆ ミネストローネ ●牛肉 ▲トマト水煮 淡口しょうゆ ▲にんじん ▲オリーブオイル 塩 ▲たまねぎ 野菜フィオン こしょう ▲キャベツ	<b>27</b> ごはん ●米 夏野菜のカレーライスの具 ●豚肉 ▲かぼちゃ ケチャップ ▲おろししょうが ▲なす ウスターソース ▲おろしにんにく ▲ピーマン 濃厚ソース ▲たまねぎ ▲米粉カレーパウダー しょうゆ ▲にんじん ●昆布パウダー 塩 ▲じゃがいも 野菜フィオン こしょう ▲トマト カレー粉 えびフライ ●えびフライ ●油 ツナとキャベツのソテー ●まぐろ油漬 ▲にんじん 塩 ▲キャベツ ●サラダ油 こしょう	<b>30</b> ごはん ●米 カレイのねぎしょうゆかけ ●カレイ (粉付き) ●油 ▲白ねぎ ▲しょうゆ ひじきの炒め煮 ●鶏肉 ●サラダ油 みりん ●ひじき ●砂糖 しょうゆ ▲にんじん 削りぶし 豚汁 ●豚肉 ▲ごぼう こんにゃく ▲にんじん ▲ぶなしめじ ●赤みそ ▲たまねぎ ▲青ねぎ 削りぶし ▲太もやし	<b>31</b> ごはん ●米 ビビンバの具 ●牛肉 ▲にんじん しょうゆ ▲おろしにんにく ▲チンゲンサイ コチュジャン ▲ぜんまい ▲砂糖 とうがらし粉 ▲太もやし 小松菜まんじゅう ●小松菜まんじゅう フルーツミックスゼリー ▲みかん (缶) ▲ダイスゼリー (マスカット)

◇ 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

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
たんぱく質 (パーセント)	13~20
脂質 (パーセント)	20~30



### 給食センターのヒミツ発見⑤ 食器や盆は学校へ運ぶコンテナごと、熱風消毒!

午後から、給食センターに給食が入っていたコンテナが返ってくると、まず食器や食缶を取り出します。空になったコンテナを洗浄機に入れると、通り抜ける間に自動で洗われ、きれいになって扉から出てきます。その中に、別に洗った食器やお盆を入れて閉め、天井から伸びている筒を装着します。すると、熱風が入ってコンテナごと熱くなり、中の食器もコンテナも丸ごと消毒できます!

洗車機のように、向こうから入ると自動で動いてこちらから出てきます。

上から熱風が出る筒

9月の給食には、2020年度学校給食献立募集「給食で食べたい1食分の献立コンテスト」でレシピ賞に輝いた料理を取り入れています。

### 15日の献立 ★レシピ賞★

野村中学校 3年生  
『レタスをおいしくたくさん食べよう!』より  
レタスとベーコンのスープ煮

【工夫した点・おすすめポイント】  
パンに合う洋風のスープを考えました。生レタスより加熱しているのが食べやすくて美味しく感じます。魚が食べられるように。

【料理名】  
【盛り付け図】

牛乳
主食 コッパハン
主菜 サモフライ
副菜 コールスロー
汁物 レタスとベーコンのスープ煮

### 24日の献立 ★レシピ賞★

桜台中学校 3年生  
『魚介がメインの献立』より  
白身魚のトマトソース

【工夫した点・おすすめポイント】  
春巻の味がアクセントになるようにサラダの組み合わせを工夫しました。白身魚とトマトソースをイタリアン風にするようにしました。

【料理名】  
【盛り付け図】

牛乳
主食 さつまいもご飯
主菜 白身魚のトマトソース
副菜 ほうれん草のサラダ
汁物 プロコリーとしいたけのみそ汁

### 給食レシピ紹介 芋と団子煮

材料と分量・目安 (4人分)

牛肉	60g	薄切り3cm幅に切る
さといも	160g	皮をむき、大きければ半分にする
白玉もち	120g	
だし汁	140cc	削り節でだし汁をとる
★濃口しょうゆ	12g	
★さとう	8g	
★みりん	4g	

作り方  
①だし汁で牛肉を煮る  
②あくをとり、さといもを入れて煮る  
③★の調味料を入れ、白玉もちを入れて仕上げる

### 9月21日(火) 「お月見」

今年(2021年)は、9月21日が十五夜、10月18日が十三夜となります。

旧暦の8月15日は「十五夜」、「中秋の名月」といい、新月(月の見えない夜)から15日目の月です。満月からずれることもありますが、今年は満月です。十五夜の月は「芋名月」といわれ、団子や旬の果物のほかに里芋をお供えします。岸和田市では団子と里芋を煮たものをお供えする地域が多いです。給食では牛肉も入れてお月見献立として登場します。

十三夜は、十五夜の1か月後になります。新月から13日目の月で、満月になる手前で、少し欠けています。十三夜の月は「豆名月」「くり名月」といわれます。十五夜が中国や韓国、台湾、ベトナムなど東アジアの多くの国で祝われるのに対し、十三夜は日本だけの行事です。満月(十五夜)より少し欠けた月を愛で、2回どちらの月も見ることが縁起が良いと考えられていました。十三夜では豆(完熟した大豆がとれる時期です)や、くりをお供えします。