



給食たより

令和8年 **8.9月**

西岡中学校・羊丘中学校

9月は「食生活改善普及運動月間」です!!

毎年9月1日から30日は厚生労働省が定める「食生活改善普及運動月間」です。食生活と健康は深く関係しており、食べ過ぎや不規則な食事を続けていると、肥満や生活習慣病の発症につながります。ご家庭でも食生活をはじめとする生活習慣を見直し、改善する機会にいただければと思います。

「主食」「主菜」「副菜」をそろえましょう

食事の中心で主にエネルギーのもとになる「主食」、魚や肉、大豆製品や卵などのおかずの「主菜」、野菜中心のおかずの「副菜」をそろえることで栄養のバランス良く食べることができます。調理をする際や、外食やテイクアウトなどで料理を選ぶ際は、主食・主菜・副菜の組み合わせを意識してみましょう。



主食	エネルギーのもとになる	ごはん、パン、麺類など
主菜	体をつくるものになる	肉、魚、卵、大豆製品などを使った料理
副菜	体の調子を整える	野菜、きのこ、海藻、芋類などを使った料理

8月は野菜摂取強化月間、8/31は「や・さ・い」の日です。

野菜は、毎日続けて食べることが大切です。

25(火)は野菜をたっぷり使った野菜カレーが登場します!

8月予定献立

月	火	水	木	金
24日 始業式	25日 野菜カレー フルーツミックス 白飯 豚肉 玉ねぎ かぼちゃ 人参 なす さやいんげん ぶなしめじ 切りりんご 生姜 にんにく 小麦粉 カレー粉 カールウ ケチャップ/みかん缶 パイン缶 黄桃缶 なし缶 なつみかん缶	26日 とりめし 白身魚フライ(林使用) たたききゅうり 国産温州みかんゼリー 胚芽米 大麦 鶏肉 生姜 玉ねぎ/白身魚フライ(ホキ使用)/きゅうり ごま油 白ごま/国産温州みかんゼリー	27日 和風そぼろごはん 味噌汁 揚げいわしハバーグ (照り焼き) 白飯 鶏肉 焼き豆腐 切干 大根 干し椎茸 白ごま 生姜 ごぼう 人参 赤みそ 油揚げ ひじき/凍り豆腐 小松菜 白みそ 赤みそ/いわし ハンバーグ	28日 ピリ辛冷やしラー油 厚揚げと野菜の甘辛煮 冷凍みかん ソテーメ 人参 きゅうり ホルモン ごま油 ラー油 白すりごま 赤みそ 玉ねぎ 生姜 にんにく 豆板醤/厚揚げ 片栗粉 小麦粉 ジャガイモ 豚肉 生姜 人参 グリンピース/冷凍みかん

<給食の献立について>

- ・主な食材を載せており、調味料は一部省略しています。
- ・牛乳は毎日つきます。果物は変更になることがあります。
- ・ししゃもの内臓や、あさり、しらす干し、ちりめんじゃこ、わかめ、昆布などの海産物全般について、小さなえび、かに、たこが混入している場合があります。
- ・揚げ油は毎回新しい油ではなく、複数回の使用となります。



9月予定献立



月	火	水	木	金
8/31日 ラム肉のピラフ 白花豆コロッケ 冷凍みかん	1日 ご飯 小松菜スープ ひじき春巻き マーボーなす	2日 レーズンパン イタリアンスープ 焼きハンバーグ(中濃) とうもろこし	3日 厚揚げ入り肉炒め丼 味噌汁 ミニトマト	4日 冷やしきつねうどん チーズフォンデュ パイン缶詰
胚芽米 大麦 パター カレー粉 羊肉 にんにく 玉ねぎ 人参 マ ャッコールム ビーマン 赤ビーマン 黄ビーマン /白花豆コロッケ/冷凍みかん	ベーコン 小松菜 緑豆春雨 ホルモン/ ひじき春巻き/なす 豚肉 人参 長ねぎ 干し椎茸 生姜 にんにく 赤みそ 片栗粉 豆板醤	ベーコン ジャガ芋 玉ねぎ 人参 ホ ルモン パセリ アルファベットカボチャ/ハバ グ/とうもろこし	白飯 豚肉 ママ 人参 もやし ほうれん草 厚揚げ 片栗粉 玉ね ぎ りんご 生姜 にんにく 豆板 醤 ごま油 白ごま/大根 油揚げ 白みそ 赤みそ/ミニトマト	ソフトめん 油揚げ 干し椎茸 ほ うれん草 長ねぎ/チーズフォン デュ/パイン缶詰
7日 ごぼうピラフ 十勝大豆コロッケ りんご	8日 カレーライス あさりのサラダ	9日 ピザトースト ベーコンシチュー コールスローサラダ	10日 ご飯 大豆ルークのすまし汁 かつおから揚げ(ベニ) からし和え	11日 ゆであげたトース スパイシーポテト アイスcream
胚芽米 大麦 パター ベーコン ごぼ う 玉ねぎ 人参 にんにく ホル モン パセリ/十勝大豆コロッケ/りんご	白飯 豚肉 ジャガ芋 人参 玉ね ぎ 切り りんご 生姜 にんにく グリンピース 小麦粉 カレー粉 カル ウ ケチャップ/あさり 生姜 きゅうり キャベツ 人参 からし ごま油 白 ごま	角食 ベーコン 玉ねぎ マッコールム ビ ーマン ケチャップ トマトビュレ ミックス/ズ ベーコン ジャガ芋 玉ねぎ 人参 パセリ 小麦粉 パター 牛乳 豆乳 シュレッドチーズ スキムミルク/キャベツ 人参 ホルモン からし	大豆の華フレーク 豆腐 ほうれん 草 長ねぎ 干し椎茸 片栗粉/か れいから揚げ 玉ねぎ 生姜 にん にく 片栗粉/焼き竹輪 小松菜 キ ャベツ からし	バゲティ オリーブ油 パセリ 豚肉 玉ねぎ 人参 大豆水煮 マッコールム 切り 生姜 にんにく 小麦粉 カ レー粉 ケチャップ トマトビュレ デミグラ ス/ス/フレンチドレッシング カレー粉/アイ スcream
14日 たきこみいなり 豚肉の竜田揚げ おひたし	15日 ご飯 味噌汁 ごまザンギ のりの佃煮	16日 豆パン ワンタンスープ(塩) いわしのかき揚げ キャロットゼリー	17日 ご飯 じゃがいものそぼろ煮 豆腐ボールの磯貝揚げ ごま和え	18日 冷麦 とり天 パイン缶詰
胚芽米 大麦 昆布 油揚げ 人参 干し椎茸 ひじき 白ご ま あまのり/豚肉 生姜 片 栗粉 小麦粉/小松菜 もやし 糸かつお	豆腐 小松菜 えのきたけ 白みそ 赤みそ/鶏肉 生姜 にんにく 全 卵 片栗粉 白ごま/もみのり ひ じき 水あめ	ワタ皮 豚肉 人参 ほうれん草 もやし ママ 長ねぎ 生姜 にん にく 玉ねぎ/いわしのかき揚げ/人参 バレシアレンジジュース 粉寒天	豚肉 ジャガ芋 玉ねぎ 人参 大 豆水煮 切干大根 さやいんげん 干し椎茸 生姜 赤みそ/豆腐入り かまぼこ 小麦粉 全卵 青のり/ 小松菜 もやし 白すりごま	ソフト冷麦 油揚げ 干し椎茸 ほうれん草 長ねぎ/鶏肉 生姜 にんにく 小麦粉 全卵 片栗粉/ パイン缶詰
21日 敬老の日	22日 国民の休日	23日 秋分の日	24日 ご飯 マーボー豆腐 ひじき春巻き ミニトマト	25日 五目うどん ごまだんご 黄桃缶
			豆腐 豚肉 生姜 にんにく 人参 長ねぎ 干し椎茸 赤みそ オイスター ス ごま油 豆板醤 片栗粉/ひじ き春巻き/ミニトマト	ソフトめん 鶏肉 油揚げ つと 人参 小松菜 ごぼう 長ねぎ 干し椎茸 たまごたけ/白玉もち 黒すりごま/黄桃缶
28日 小松菜とじゃこのチャ レバー入りメチカ フルーツカクテル	29日 タコライス わかめスープ パイン缶詰	30日 ロールパン あさりのチャウダー 厚揚げサラダ 梨	10/1日 肉炒め丼 味噌汁 かぼちゃチーズ フライ	10/2日 しょうゆラーメン きなこポテト りんご
胚芽米 大麦 ごま油 かたくちい わし煮干し 生姜 豚肉 にんにく 人参 玉ねぎ 小松菜/レバー入り メンチカツ/みかん缶 パイン缶 黄桃缶 なし缶 なつみかん缶 り んごジュース	白飯 豚肉 大豆水煮 玉ねぎ 人 参 生姜 にんにく ホルモン レ 小松菜 カレー粉 トマト缶詰 好 ャブ/カットわかめ 豆腐 干し椎 茸 長ねぎ 白ごま ごま	あさり ベーコン ジャガ芋 玉ねぎ 人参 パセリ 小麦粉 パター 牛乳 豆乳 スキムミルク シュレッドチーズ/厚揚げ 生姜 片栗粉 小麦粉 キャベツ き ゅうり 人参 ごま油 白ごま/な し	白飯 豚肉 ママ 人参 もやし 小松菜 玉ねぎ りんご 生姜 に んにく 豆板醤 片栗粉 ごま油/ 凍り豆腐 カットわかめ 長ねぎ 白みそ 赤みそ/かぼちゃチーズフ ライ	ソフトめん 豚肉 ママ 生姜 にんに く つと もやし 玉ねぎ 人参 長ねぎ ほうれん草 くきわかめ/フ レンチ/きな粉/りんご