

8月 9月 給食だより

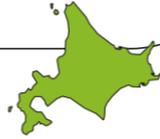


日章中学校



夏は 北海道野菜の季節

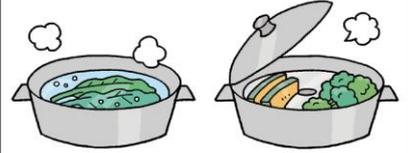
トマト、ピーマン、きゅうり、かぼちゃ、ブロッコリー、小松菜…たくさんの北海道野菜がお店に並んでいます。



野菜を多く食べるコツ

ゆでる

蒸す



野菜不足の人は、ゆでたり、蒸したりしましょう。かさが減ってたくさん食べることができます。

成人の1日あたりの野菜摂取目標量は**350g以上**で、野菜のおかず5皿分に相当します。

9月1日は防災の日

もしもの時のために食料などを備蓄していますか？これを機会に家族で備蓄するものを決めたり、期限切れがないかを確認したりしましょう。



飲料水や非常食の備蓄は、最低3日分必要とされています。



夏野菜たくさんスペシャル献立!

8月29日は、夏野菜をたくさん使用したスペシャル献立です！

「野菜カレー」には、玉ねぎ・にんじん・なす・さやいんげん・かぼちゃを使用し、他のカレーより具沢山です。

また、「盛り合わせサラダ」は、赤・黄・オレンジの3色のミニトマト、たたききゅうりが入ります。ミニトマトの見た目や味の違いから、夏野菜を楽しんでもらえるといいですね。お楽しみに！



9月17日はお月見です



今年のお月見は、9月17日(火)です。

秋の収穫物を供えて、月の美しさを眺めて楽しむ行事です。

月見に供えるだんごは、丸いだんごを重ねて盛りつけるのが関東風で、横に伸ばして形成しただんごに、あんを巻いたものが関西風のように。17日の給食では、「ごまだんご」をお月見メニューとして提供する予定です。

8・9月の予定

献立表

※牛乳は毎日つきます



日章中

月	火	水	木	金
26日 始業式 	27日 冷やしきつねうどん 星のコロッケ 枝豆 ソフトめん・油揚げ・干しいたけ・ほうれん草・長ねぎ・むろあじ・宗田・昆布/星のコロッケ(じゃがいも、玉ねぎ、鶏肉、豚肉、パン粉、小麦粉)/枝豆	28日 チキンウイナーライス レバー入りメンチカツ フルーツミックス 胚芽米・大麦・バター・トマト缶詰・カットチキンウイナー・玉ねぎ・にんじん・マッシュルーム・グリーンピース・ケチャップ/レバー入りメンチカツ(牛肉、玉ねぎ、豚れぼー、パン粉、小麦粉)/缶詰(みかん、パイナップル、黄桃、梨、なつみかん)	29日 野菜カレー 盛り合わせサラダ ごはん・豚肉・玉ねぎ・かぼちゃ・にんじん・なす・さやいんげん・ぶなしめじ・セロリ・りんご・しょうが・にんにく・小麦粉・カレー粉・カレールウ・ケチャップ/きゅうり・ミニトマト	30日 小中一貫活動のため 給食なし 

★裏面に続きます。



月	火	水	木	金
<p>2日 豚ミックス丼 味噌汁 みかん</p> <p>ごはん・豚肉・しょうが・片栗粉・小麦粉・厚揚げ・玉ねぎ・たけのこ・にんじん・ピーマン・ごま/凍り豆腐・小松菜・味噌・むろあじ・昆布/冷凍みかん</p>	<p>3日 冷やしラーメン きなこポテト 梨</p> <p>ソフトラーメン・ハム・もやし・きゅうり・にんじん・ごま油・ごま・むろあじ・昆布/フレンチポテト・きな粉/梨</p>	<p>4日 ほうれん草ピラフ 高野豆腐フライ みかんゼリー</p> <p>胚芽米・大麦・バター・ベーコン・にんじん・玉ねぎ・にんにく・コーン・ほうれん草/凍り豆腐・カレー粉・小麦粉・ごま・卵・パン粉・ごま/国産温州みかんゼリー</p>	<p>5日 厚揚げ入り肉炒め丼 味噌汁 ミニトマト</p> <p>ごはん・豚肉・メンマ・にんじん・もやし・小松菜・厚揚げ・片栗粉・玉ねぎ・りんご・しょうが・にんにく・トウバンジャン・片栗粉・ごま油・ごま・むろあじ・昆布/大根・油揚げ・味噌/ミニトマト</p>	<p>6日 ロールパン チキンクリームシチュー 小松菜サラダ パイン缶詰</p> <p>ロールパン/鶏肉・じゃがいも・玉ねぎ・にんじん・パセリ・小麦粉・バター・牛乳・豆乳・チーズ・スキムミルク/ハム・はるさめ・ひじき・小松菜・ごま油/パイン缶詰</p>
<p>9日 ごはん スンドゥブチゲ ししゃもの唐揚げ 梨</p> <p>ごはん/豆腐・豚肉・しょうが・にんにく・トウバンジャン・味噌・ごま油・あさり・にんじん・玉ねぎ・えのきたけ・にら・昆布・煮干し/カラフトししゃも・小麦粉・片栗粉/梨</p>	<p>10日 ゆであげボンゴレ 小松菜とベーコンのサラダ アイスクリーム</p> <p>スパゲティ・オリーブ油・パセリ・あさり・大豆水煮・玉ねぎ・にんじん・マッシュルーム・セロリ・しょうが・にんにく・カレー粉・ケチャップ・トマトピューレ・トマト缶詰・味噌/ベーコン・小松菜・もやし・ごま/アイスクリーム(代替:パインゼリー)</p>	<p>11日 たきこみいなり いわしのかりかりフライ おひたし</p> <p>胚芽米・大麦・油揚げ・にんじん・干しいたけ・ひじき・ごま・焼きのり・昆布/いわしのかりかりフライ(まいわし、米粉パン粉)/小松菜・もやし・糸かつお</p>	<p>12日 味噌かつ丼 すまし汁 しょうが和え</p> <p>ごはん・豚肉・小麦粉・卵・パン粉・味噌・ごま油・ごま/豆腐・塩わかめ・干しいたけ・長ねぎ・宗田・むろあじ・昆布/ほうれん草・もやし・しょうが</p>	<p>13日 黒食パン レタス入りミネストローネ 白身魚のクラッカー揚げ とうもろこし</p> <p>黒食パン/ベーコン・じゃがいも・玉ねぎ・にんじん・レタス・マカロニ・トマト缶詰・セロリ・ケチャップ/真だら・小麦粉・卵・クラッカー/とうもろこし</p>
<p>16日 敬老の日</p>	<p>17日 冷麦 ごまだんご 枝豆</p> <p>ソフト冷麦・油揚げ・干しいたけ・ほうれん草・長ねぎ・むろあじ・宗田・昆布/白玉もち・ごま/枝豆</p>	<p>18日 コーンピラフ ごまザンギ フルーツカクテル</p> <p>胚芽米・大麦・バター・ベーコン・玉ねぎ・にんじん・コーン・マッシュルーム・パセリ/鶏肉・しょうが・にんにく・卵・片栗粉・ごま/缶詰(みかん、パイン、黄桃、梨、なつみかん)・リンゴジュース</p>	<p>19日 ビビンパ チンゲン菜のスープ ブルーベリーゼリー</p> <p>ごはん・豚肉・焼き豆腐・メンマ・長ねぎ・しょうが・にんにく・ごま油・トウバンジャン・にんじん・ほうれん草・もやし・ごま・ごま油/ベーコン・チンゲン菜・はるさめ・コーン・昆布・むろあじ/ブルーベリーゼリー</p>	<p>20日 食パン 塩ワントンスープ はんぺんチーズフライ チョコクリーム</p> <p>食パン/ワントン皮・豚肉・にんじん・ほうれん草・もやし・メンマ・長ねぎ・しょうが・にんにく・昆布・煮干し/はんぺん・小麦粉・卵・粉チーズ・パン粉/豆乳・チョコレート・ピュアココア・コーンスターチ</p>
<p>23日 振替休日</p>	<p>24日 肉うどん シナモンポテト 巨峰</p> <p>ソフトめん・油あげ・つと・にんじん・小松菜・長ねぎ・干しいたけ・たまごたけ・むろあじ・昆布/さつまいも・シナモン/ぶどう</p>	<p>25日 五目ごはん さわらのオートミールフライ 磯和え</p> <p>胚芽米・大麦・鶏肉・油揚げ・しらたき・にんじん・ごぼう・たけのこ・ひじき・干しいたけ・昆布/さわら・小麦粉・卵・オートミール・パン粉/小松菜・白菜・のり</p>	<p>26日 スープカレー フルーツサワー</p> <p>ごはん・鶏肉・にんにく・じゃがいも・かぼちゃ・さやいんげん・がなしめじ・玉ねぎ・セロリ・りんご・しょうが・カレー粉・トマト缶詰・煮干し・昆布/缶詰(みかん、パイン、黄桃、梨、なつみかん)ヨーグルト</p>	<p>27日 学校祭</p>
<p>30日 ごはん ピリカラすき焼き さつまいも天ぷら みかん</p> <p>ごはん/豚肉・焼き豆腐・しらたき・玉ねぎ・白菜・長ねぎ・たまごたけ・ごま・ごま油・トウバンジャン・にんにく・しょうが・りんご/さつまいも・小麦粉・卵/みかん</p>	<p>・調味料・砂糖・油・少量の食材などは記載しておりません。(／は献立の区切りです。)</p> <p>・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。</p> <p>・かかれい唐揚げ、いわしかりかりフライ…まれに魚卵が含まれている場合があります。</p> <p>・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。</p> <p>食物アレルギー等でさらに詳しい食材表が必要な方はお知らせください。</p>			

～「しろいし食育展」のお知らせ～
 9/9(月)～9/13(金)まで、白石区複合庁舎地下2階にて、「しろいし食育展」、9/13(金)の 11:00～13:00 まで、白石区複合庁舎4階講堂で「食生活改善展」が開催されます。食に関するパネルや料理の実物展示、限定試食会などが実施される予定です。どちらも入場無料ですので、ぜひ立ち寄ってみてはいかがでしょうか。詳しくは白石区 HP をご覧ください。