

8月 給食献立予定表

※都合により変更になる場合があります。



R38 横越中学校

日 (曜)	予 定 献 立		黄色のなかま おもにエネルギーのもとになる		赤のなかま おもに体をつくる		緑のなかま おもに体の調子をととのえる		栄養価
			炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	
25 日 (火)	ソイ丼	(ごはん)	米						エネルギー 794 kcal
		(具)	砂糖 でん粉 さつまいも	油	ベーコン 豚肉 だいず		トマト にんじん	たまねぎ えだまめ	たんぱく質 35.4 g
	トマトと卵のスープ		でん粉		とうふ 卵		トマト にんじん	レタス たまねぎ	脂質 23.7 g
	冷凍パイナップル							パイナップルシロップ 漬け	食塩相当量 2.5 g
	牛乳					牛乳			
26 日 (水)	ごはん		米						エネルギー 780 kcal
	豆腐の中華煮		砂糖 でん粉	油 ごま油	あさり とうふ 豚肉		にんじん チンゲンサイ	ねぎ はくさい メンマ ししいたけ しょうが にんにく	たんぱく質 37.9 g
	えびのから揚げ		でん粉	油		南蛮えび			脂質 26.4 g
	もやしのサラダ			油 ごま油			にんじん	もやし とうもろこし きゅうり	食塩相当量 2.6 g
	牛乳					牛乳			
27 日 (木)	ごはん		米						エネルギー 805 kcal
	じゃがいものそぼろ煮		じゃがいも 砂糖 でん粉	油	豚肉		にんじん	たまねぎ たけのこ えだまめ	たんぱく質 34.9 g
	アーモンド入りちりめんじゃこの佃煮		砂糖	アーモンド		ちりめんじゃこ			脂質 19.3 g
	かおりあえ		砂糖 でん粉				にんじん 青じそ	キャベツ きゅうり	食塩相当量 2.4 g
	ヨーグルト		砂糖			乳製品 寒天			
	牛乳					牛乳			
28 日 (金)	マーボー丼	(ごはん)	米						エネルギー 784 kcal
		(具)	砂糖 でん粉 玄米粉	油 ごま油	とうふ 豚肉 だいず みそ		にら	ねぎ にんにく メンマ しょうが しいたけ	たんぱく質 32.2 g
	ごま入り切り干し大根のナムル		砂糖	ごま油 ごま			にんじん	切干しだいこん きゅうり もやし	脂質 24 g
	巨峰							ぶどう	食塩相当量 2.5 g
	牛乳					牛乳			
31 日 (月)	ごはん		米						エネルギー 783 kcal
	つみれ汁		でんぷん さとう		とびうお とうふ		にんじん こまつな	ごぼう ねぎ だいこん	たんぱく質 29.5 g
	夏野菜と車麩の揚げ煮		でん粉 くるま麩 砂糖	油	とり肉		かぼちゃ	なす えだまめ	脂質 23.3 g
	冷凍みかん							みかん	食塩相当量 2.6 g
	牛乳					牛乳			
一日あたりの平均			エネルギー たんぱく質	789 kcal 34 g	脂質 食塩相当量	23.3 g 2.5 g	カルシウム 鉄	499 mg 4.4 mg	

9月給食献立予定表は裏面をごらんください。

今年はいつ？ 十五夜・十三夜

今年の十五夜は9月25日、十三夜は10月23日です。十五夜の月は中秋の名月や前の月、十三夜の月は後の月とも呼ばれています。十五夜の行事は、中国から伝わってきました。だんごやさといも、えだまめなどをお供えします。みなさんもお供えをして、月見をしてみましょう。

