

8月 9月 給食たより

平成28年8月22日
新潟大学教育学部附属長岡中学校

夏休みが終わりました。食生活に気を付け、充実した夏休みを過ごすことができたでしょうか。まだまだ暑い日が続くと思います。校園大運動会も近づいています。1日3回の食事をしっかりと食べて体力をつけ、元気に学校生活を送りましょう。

今月の給食目標

○ きまりを守って後片付けをしよう。

ごみを正しく分別し、コンパクトに片付けることを心がけましょう。



夏～秋の長岡野菜

8月・9月の給食には、旬を迎える長岡野菜5種類が登場します。この時期しか味わえない地元の味覚を楽しみましょう。

ゆうがお
夕顔 (ゆうごう)



いとうり
糸瓜



ずいき



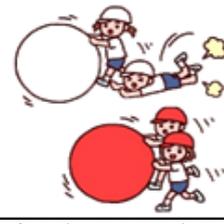
ながおかきんちやく
長岡巾着なす



さかなまめ
肴豆



8月 献立表

月	火	水	木	金
22 ・ごはん ・春巻き ・ナムル ・わかめとほたての春雨スープ 中学校給食開始	23 ・ホイコーロー丼 ・もずくスープ	24 ・ごはん ・鯖のみぞれ煮 ・ずいきの油炒め ・なすの味噌汁 小学校給食開始	25 学校説明会代休 	26 ・米粉ナン ・夏野菜のキーマカレー ・紅白フルーツ白玉ポンチ
熱 800 た 23.9 脂 27.8	熱 829 た 31.0 脂 33.5	熱 789 た 29.6 脂 25.9		熱 858 た 30.6 脂 29.9
ごはん・油・ごま・春雨	ごはん・油・砂糖・でんぷん	ごはん・油・じゃがいも		米粉ナン・油・白玉
わかめ・ほたて・豆腐・牛乳	豚肉・ベーコン・豆腐・牛乳	さば・さつま揚げ・牛乳		豚肉・大豆・牛乳
小松菜・もやし・キャベツ ねぎ・たまねぎ・にんじん	キャベツ・ピーマン・ねぎ チンゲン菜・えのきたけ	ずいき・にんじん・ぜんまい なす・たまねぎ・だいこん		にんじん・なす・かぼちゃ トマト・ピーマン・パイン
29 変形休日 	30 ・中華めん ・しょうゆラーメン スープ ・じゃがチーズ ・アップルシャーベット 園児給食開始	31 ・ゆかりごはん ・枝豆コロッケ ・糸瓜のカラフル サラダ ・夏豚汁 園児なし		
熱 808 た 30.7 脂 22.1	熱 815 た 25.5 脂 26.2			
エネルギーのもとになる食品	中華めん・油・じゃがいも	ごはん・油・じゃがいも		
体をつくるもとになる食品	豚肉・なると・チーズ・牛乳	ツナ・豚肉・豆腐・牛乳		
体の調子を整える食品	にんじん・もやし・しなちく キャベツ・にら・たまねぎ	枝豆・糸うり・きゅうり にんじん・夕顔・なす・ねぎ		

もうすぐ校園大運動会です。赤軍・白軍ともに力を発揮できるように、給食室では、応援の気持ちを込めて26日(金)に「紅白フルーツ白玉ポンチ」を作ります。



【単位】 熱：熱量(kcal) ・ た：たんぱく質(g) ・ 脂：脂質(g)

9月 献立表

月	火	水	木	金	
<p>9月は「長岡巾着なす」や「肴豆」など、旬の長岡野菜が登場します。長岡の味覚を味わって食べてください。</p> 		 	<p>1</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ビビンバ (ごはん・肉味噌・ナムル) ・わかめスープ ・冷凍みかん 	<p>2</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・鶏肉のから揚げ ・にらともやしのごま風味あえ ・オクラの味噌汁 	
		<p>エネルギーのもとになる食品</p> <p>体をつくるもとになる食品</p> <p>体の調子を整える食品</p>	<p>熱 773 た 29.5 脂 23.4</p> <p>ごはん・油・砂糖・ごま</p> <p>豚肉・豆腐・なると・牛乳</p> <p>にんじん・ぜんまい・きゅうり</p> <p>キャベツ・もやし・えのきたけ</p>	<p>熱 844 た 31.0 脂 29.9</p> <p>ごはん・油・ごま・じゃがいも</p> <p>鶏肉・ハム・油揚げ・牛乳</p> <p>もやし・にら・なす・にんじん</p> <p>たまねぎ・オクラ・しょうが</p>	
	<p>5</p> <p>給食なし (運動会予備日)</p> 	<p>6</p> <ul style="list-style-type: none"> ・長岡マーボー ・なす井 ・中華風コーンスープ <p>幼稚園なし</p>	<p>7</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・さばの味噌煮 ・キャベツときゅうりの昆布漬 ・もずくのかきたま汁 <p>園児なし</p>	<p>8</p> <ul style="list-style-type: none"> ・チーズパン ・じゃがいもとウインナーのソテー ・夏のクラム ・チャウダー 	<p>9</p> <ul style="list-style-type: none"> ・カレークリーム ・ソースドリア ・えびボールスープ
	<p>熱 797 た 28.0 脂 27.0</p> <p>ごはん・油・砂糖</p> <p>豚肉・ベーコン・豆腐・牛乳</p> <p>たけのこ・たまねぎ・にんじん</p> <p>なす・にら・コーン・もやし</p>	<p>熱 784 た 32.8 脂 26.6</p> <p>ごはん・片栗粉</p> <p>さば・豆腐・卵・牛乳</p> <p>キャベツ・にんじん・きゅうり</p> <p>小松菜・えのきたけ・ねぎ</p>	<p>熱 780 た 27.4 脂 28.6</p> <p>パン・じゃがいも・油・バター</p> <p>ウインナー・あさり・牛乳</p> <p>たまねぎ・にんじん・キャベツ</p> <p>しめじ・トマト・枝豆</p>	<p>熱 877 た 30.0 脂 24.7</p> <p>ごはん・マカロニ・バター</p> <p>鶏肉・ベーコン・えび・牛乳</p> <p>たまねぎ・にんじん・しめじ</p> <p>ねぎ・キャベツ・パセリ</p>	
<p>12</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・鮭の塩焼き ・ひじきの炒り煮 ・小松菜と豆腐の味噌汁 	<p>13</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ソフトめん ・なすトマトソース ・枝豆サラダ ・ぶどう 	<p>14</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・鶏肉とレバーのケチャップあえ ・ワントンスープ <p>園児なし</p>	<p>15</p> <ul style="list-style-type: none"> ・しらす入り三色そぼろ丼 ・味噌けんちん汁 ・十五夜大福 <p>小学校6年なし</p>	<p>16</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・車ふの揚げ煮 ・のり酢あえ ・塩鶏汁 <p>小学校6年なし</p>	
<p>熱 765 た 33.1 脂 22.5</p> <p>ごはん・油・じゃがいも</p> <p>鮭・さつま揚げ・豆腐・牛乳</p> <p>にんじん・きぬさや・小松菜</p> <p>だいこん・えのきたけ</p>	<p>熱 840 た 33.6 脂 24.2</p> <p>ソフトめん・油・砂糖</p> <p>豚肉・大豆・ベーコン・牛乳</p> <p>たまねぎ・にんじん・キャベツ</p> <p>しめじ・なす・きゅうり・枝豆</p>	<p>熱 877 た 35.1 脂 28.6</p> <p>ごはん・油・砂糖・ワントン</p> <p>鶏肉・豚レバー・大豆・牛乳</p> <p>キャベツ・にんじん・もやし</p> <p>しいたけ・にら・しょうが</p>	<p>熱 894 た 35.7 脂 29.6</p> <p>ごはん・油・砂糖・じゃがいも</p> <p>豚肉・鶏肉・ツナ・卵・牛乳</p> <p>枝豆・だいこん・にんじん</p> <p>ごぼう・ねぎ・しょうが</p>	<p>熱 748 た 25.9 脂 24.4</p> <p>ごはん・ふ・油・砂糖</p> <p>ツナ・鶏肉・油揚げ・牛乳</p> <p>ほうれんそう・もやし・ねぎ</p> <p>キャベツ・ごぼう・だいこん</p>	
<p>19</p> <p>敬老の日</p> 	<p>20</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・いかリングフライ ・梅おかかあえ ・豆腐のすまし汁 	<p>21</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・あじのみりん焼き ・ごま酢あえ ・わかめとじゃがいもの味噌汁 <p>園児なし</p>	<p>22</p> <p>秋分の日</p> 	<p>23</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・厚揚げと巾着なすの味噌炒め ・鶏団子汁 	
<p>熱 712 た 27.1 脂 18.2</p> <p>ごはん・油・砂糖・片栗粉</p> <p>いか・鶏肉・豆腐・牛乳</p> <p>キャベツ・小松菜・えのきたけ</p> <p>にんじん・もやし・はくさい</p>	<p>熱 691 た 32.6 脂 15.9</p> <p>ごはん・ごま・じゃがいも</p> <p>あじ・わかめ・厚揚げ・牛乳</p> <p>はくさい・だいこん・にんじん</p> <p>小松菜・もやし・しめじ・ねぎ</p>	<p>熱 805 た 29.9 脂 30.7</p> <p>パン・油・じゃがいも・バター</p> <p>ハンバーグ・コールスローサラダ</p> <p>米粉クリームスープ</p>	<p>熱 743 た 27.8 脂 23.3</p> <p>ごはん・油・片栗粉</p> <p>厚揚げ・豚肉・鶏肉・牛乳</p> <p>なす・たまねぎ・にんじん</p> <p>もやし・キャベツ・だいこん</p>		
<p>26</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・卵焼き ・茎わかめのきんぴら ・小松菜としめじの味噌汁 	<p>27</p> <p>給食なし (社創学年活動日)</p> 	<p>28</p> <ul style="list-style-type: none"> ・さんま丼 ・枝豆(肴豆) ・うすくず汁 <p>園児なし</p>	<p>29</p> <ul style="list-style-type: none"> ・セルフハンバーガー (横割れ丸パン・ハンバーグ・コールスローサラダ) ・米粉クリームスープ 	<p>30</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・納豆 ・たくあんあえ ・肉じゃが 	
<p>熱 709 た 25.8 脂 19.6</p> <p>ごはん・油・砂糖・じゃがいも</p> <p>卵・さつま揚げ・油揚げ・牛乳</p> <p>にんじん・ごぼう・小松菜</p> <p>しめじ・ねぎ</p>	<p>熱 828 た 29.8 脂 32.1</p> <p>ごはん・油・片栗粉・ごま</p> <p>さんま・鶏肉・牛乳</p> <p>たけのこ・枝豆・ほうれんそう</p> <p>にんじん・ごぼう・えのきたけ</p>	<p>熱 805 た 29.9 脂 30.7</p> <p>パン・油・じゃがいも・バター</p> <p>鶏肉・豚肉・ベーコン・牛乳</p> <p>キャベツ・きゅうり・にんじん</p> <p>コーン・たまねぎ・しめじ</p>	<p>熱 811 た 30.8 脂 20.9</p> <p>ごはん・油・砂糖・じゃがいも</p> <p>納豆・豚肉・牛乳</p> <p>キャベツ・きゅうり・ごぼう</p> <p>にんじん・たまねぎ・いんげん</p>		

【単位】 熱：熱量(kcal) ・ た：たんぱく質(g) ・ 脂：脂質(g)