

# 8月 9月 給食たより

令和元年 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。1日3回の食事をしっかりと食べて、生活リズムを整え、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。

食器は同じ種類をていねいに重ねます。はしは向きをそろえてかごに入れます。ごみはコンパクトにまとめることを心がけましょう。



## 食事のマナーチェック

自分の食べ方を振り返り、夏休み前にできていなかったところは、直していきましょう。



ごはんやお汁の食器は、正しく持って食べましょう。  
親指を食器のふちにかけて、ほかの指はそろえて食器の底にあてます。

ごはん粒は、食器に残さないようにしましょう。  
農家の方が大切に育ててくださったお米です。残さず食べることで感謝の気持ちを表しましょう。



## 8月 献立表

| 月  | 火  | 水   | 木  | 金  |                             |
|--|--|---|--|--|-----------------------------|
| <br>26<br>・ごはん<br>・焼き肉炒め<br>・かぼちゃとなすの味噌汁   | <br>27<br>・セルフチーズ<br>カレーライス<br>(ごはん, カレー, スライスチーズ)<br>・フルーツポンチ<br>園児給食開始             | <br>28<br>・わかめごはん<br>・かぼちゃ挽肉フライ<br>・ひじきのツナサラダ<br>・にら豚汁<br>園児なし                      | 22<br>・豚キムチ丼<br>・もずくスープ<br>・アップルシャーベット<br>中学校給食開始<br>熱 809 た 31.4 脂 28.2 | 23<br>・ごはん<br>・鯖の味噌煮<br>・ずいきの油炒め<br>・夏のっぺ汁<br>熱 831 た 33.1 脂 28.9                      |                             |
|  |  |   | エネルギーのもとになる食品<br>ごはん・油・砂糖・片栗粉  | 豚肉・ベーコン・豆腐・牛乳  | ごはん・油・砂糖・片栗粉                |
|  |  |   | 体をつくるもとになる食品<br>たまねぎ・にら・白菜・ねぎ<br>えのきたけ・にんじん・りんご                          | さば・鶏肉・ほたて・牛乳   | ずいき・にんじん・ぜんまい<br>しいたけ・夕顔・ねぎ |
| 29<br>・米粉レーズンパン<br>・オムレツ<br>・ラタトゥイユ<br>・コンソメスープ                                      | 30<br>・ごはん<br>・カレイの竜田揚げ<br>・切り干し大根サラダ<br>・夕顔入りけんちん汁                                  | 熱 811 た 29.7 脂 31.6<br>米粉パン・油・じゃがいも<br>卵・ベーコン・牛乳                                    | 熱 753 た 30.1 脂 21.8<br>ごはん・油・砂糖・片栗粉<br>カレイ・鶏肉・豆腐・牛乳                      |  |                             |
| 熱 789 た 30.1 脂 24.1<br>ごはん・砂糖・油・片栗粉<br>豚肉・厚揚げ・牛乳<br>たまねぎ・えだまめ・かぼちゃ<br>なす・にんじん・しめじ・ねぎ | 熱 962 た 27.6 脂 28.4<br>ごはん・じゃがいも・油<br>鶏肉・チーズ・牛乳<br>たまねぎ・にんじん・みかん<br>グリンピース・もも・パイナップル | 熱 844 た 27.3 脂 27.4<br>ごはん・油・じゃがいも<br>豚肉・ツナ・豆腐・牛乳<br>かぼちゃ・にんじん・きゅうり<br>キャベツ・だいこん・にら | 熱 811 た 29.7 脂 31.6<br>米粉パン・油・じゃがいも<br>卵・ベーコン・牛乳                         | 熱 753 た 30.1 脂 21.8<br>ごはん・油・砂糖・片栗粉<br>カレイ・鶏肉・豆腐・牛乳<br>だいこん・こまつな・にんじん<br>コーン・夕顔・ごぼう・ねぎ |                             |

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

# 9月 献立表

新潟大学教育学部附属長岡中学校

| 月   | 火  | 水   | 木   | 金   |
|---|--|---|---|---|
| 2<br>・ビビンバ<br>(ごはん, 肉味噌, ナムル)<br>・わかめスープ  | 3<br>・ごはん<br>・ちくわの磯辺揚げ<br>・即席漬け<br>・沢煮碗  | 4<br>・ごはん<br>・さんまの梅煮<br>・きんぴらごぼう<br>・もずくの味噌汁              | 5<br>・黒糖パン<br>・じゃがいもと<br>ウインナーのソテー<br>夏のトマトチャウダー  | 6<br>・カレークリーム<br>ソースドリア<br>・海藻サラダ<br>・ピーチゼリー          |
| 熱 745 た 29.6 脂 23.8<br>ごはん・油・砂糖   | 熱 687 た 24.0 脂 15.9<br>ごはん・油・春雨  | 熱 731 た 26.8 脂 22.4<br>ごはん・油・砂糖                           | 熱 781 た 26.6 脂 30.5<br>パン・油・バター・じゃがいも   | 熱 866 た 26.3 脂 24.1<br>ごはん・マカロニ・油                     |
| 豚肉・豆腐・なると・牛乳  | ちくわ・豚肉・かまぼこ・牛乳   | さんま・豚肉・豆腐・牛乳  | ウインナー・ベーコン・牛乳   | 鶏肉・ベーコン・牛乳  |
| にんじん・ぜんまい・きゅうり<br>もやし・えのきたけ・キャベツ  | キャベツ・きゅうり・にんじん<br>えのきたけ・小松菜  | ごぼう・にんじん・いんげん<br>小松菜・えのきたけ・ねぎ                             | たまねぎ・にんじん・キャベツ<br>パセリ・しめじ・トマト・枝豆  | たまねぎ・にんじん・キャベツ<br>もやし・コーン・パセリ                         |
| 9<br>・ごはん<br>・鯖の塩焼き<br>・にらともやしの<br>あえもの<br>・うすくず汁   | 10<br>・ひじきしらす<br>そばろ井<br>・野菜と厚揚げの味噌汁   | 11<br>・ごはん<br>・鶏肉のから揚げ<br>・のり酢あえ<br>・わかめと豆腐の味噌汁           | 12<br>・米粉パン<br>・じゃがチーズ<br>・ふわふわ卵のスープ  | 13<br>・ごはん<br>・厚揚げと巾着なすの<br>味噌炒め<br>・鶏団子汁<br>・お月見デザート |
| 熱 752 た 34.3 脂 25.2<br>ごはん・砂糖・油・片栗粉   | 熱 855 た 39.4 脂 29.2<br>ごはん・油・砂糖・じゃがいも  | 熱 864 た 33.6 脂 31.3<br>ごはん・米粉・油・じゃがいも                     | 熱 801 た 31.9 脂 27.8<br>パン・じゃがいも・バター   | 熱 814 た 28.5 脂 25.0<br>ごはん・油・片栗粉・砂糖                   |
| さば・ハム・鶏肉・豆腐・牛乳  | 豚肉・鶏肉・ひじき・卵・牛乳   | 鶏肉・ツナ・のり・豆腐・牛乳  | ベーコン・チーズ・卵・牛乳   | 厚揚げ・豚肉・鶏肉・牛乳  |
| もやし・にら・にんじん・ねぎ<br>えのきたけ・ほうれんそう  | えだまめ・しょうが・キャベツ<br>だいこん・にんじん・しめじ  | ほうれんそう・えのきたけ<br>もやし・にんじん・だいこん                             | たまねぎ・コーン・にんじん<br>パセリ・パン   | なす・たまねぎ・もやし・ねぎ<br>にんじん・キャベツ・だいこん                      |
| 16<br>敬老の日<br> | 17<br>・中華めん<br>・味噌ラーメンスープ<br>・フライビーンズ<br>・ミディトマト   | 18<br>・ごはん<br>・鮭ふりかけ<br>・小松菜のオイスターソース炒め<br>・あさり入り味噌ワタンスープ | 19<br>研究協議会<br> | 20<br>・ごはん<br>・あじの照り焼き<br>・キャベツの昆布漬け<br>・なすの味噌汁       |
|   | 熱 799 た 33.0 脂 22.5<br>中華めん・油・片栗粉・砂糖   | 熱 668 た 20.9 脂 16.9<br>ごはん・油・ワタンスープ                       |   | 熱 678 た 30.7 脂 13.8<br>ごはん・じゃがいも                      |
|   | 豚肉・大豆・牛乳   | 鮭・ベーコン・あさり・牛乳   |   | あじ・昆布・油揚げ・牛乳  |
|   | にんじん・たまねぎ・キャベツ<br>もやし・コーン・にら・トマト   | 小松菜・エリンギ・にんじん<br>れんこん・キャベツ・にら                             |   | キャベツ・にんじん・きゅうり<br>なす・たまねぎ・ねぎ                          |
| 23<br>秋分の日<br> | 24<br>・ソフトめん<br>・なすミートソース<br>・しょうゆフレンチ   | 25<br>・ごはん<br>・揚げ春巻き<br>・小松菜ともやしの<br>じゃこナムル<br>・中華風コーンスープ | 26<br>・ごはん<br>・鶏肉の照り焼き<br>・ピリ辛こんにゃく<br>・大根の味噌汁  | 27<br>・さんま丼<br>(ごはん, 揚げさんま,<br>きざみのり)<br>・枝豆<br>・なめこ汁 |
|   | 熱 799 た 32.6 脂 22.7<br>ソフトめん・油・片栗粉   | 熱 908 た 23.9 脂 36.5<br>ごはん・油・砂糖・小麦粉                       | 熱 746 た 29.1 脂 21.9<br>ごはん・油・じゃがいも  | 熱 862 た 30.7 脂 32.6<br>ごはん・油・砂糖・じゃがいも                 |
| エネルギーのもとになる食品   | ソフトめん・油・片栗粉  | ごはん・油・砂糖・小麦粉  | ごはん・油・じゃがいも   | ごはん・油・砂糖・じゃがいも  |
| 体をつくるもとになる食品  | 豚肉・大豆・ベーコン・牛乳  | 豚肉・ちりめんじゃこ・牛乳   | 鶏肉・さつま揚げ・牛乳   | さんま・豆腐・油揚げ・牛乳   |
| 体の調子を整える食品  | たまねぎ・にんじん・しめじ<br>なす・トマト・ほうれんそう   | 小松菜・もやし・コーン<br>にんじん・たまねぎ・はくさい                             | にんじん・ピーマン・だいこん<br>えのきたけ・ねぎ・しょうが   | ごぼう・えだまめ・なめこ<br>にんじん・だいこん・小松菜                         |
| 30<br>・ごはん<br>・納豆<br>・きゅうりの梅おかか<br>あえ<br>・肉じゃが  | <p>今月は、長岡野菜の「巾着なす」や枝豆（「一寸法師」または「肴豆」）が登場する予定です。長岡の旬の味覚を味わっていただきましょう。</p> <p><b>長岡野菜の枝豆</b> ★どちらの品種が給食に登場するかは、当日をお楽しみに！</p> <p>「一寸法師」・・・ 実が小ぶりでふさの長さが一寸（約3cm）程度。甘みと香りが強く、薄皮で食べやすいのが特徴です。</p> <p>「肴豆」・・・ 「一寸法師」と同様に甘みと香りが強く、肴豆をゆでていと隣の家まで香りが届くと言われるほどです。9月下旬の10日間ほどしか収穫されません。</p> |   |   |   |
| 熱 821 た 32.0 脂 20.9<br>ごはん・砂糖・じゃがいも・油   |  |   |   |   |
| 納豆・豚肉・かつお節・牛乳   |  |   |   |   |
| キャベツ・きゅうり・にんじん<br>梅・ごぼう・たまねぎ  |  |   |   |   |



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