

給食だより

平成23年8月30日
和泉中学校

2学期がはじまりました。夏休みの間に、生活リズムがくずれてはいませんか？生活リズムの乱れは日中の活動にも影響を与えてしまいます。毎日を元気に過ごすために、規則正しい生活習慣を心がけましょう。

ポイント

- ☆早寝早起き
- ☆1日3食バランスのよい食事
- ☆脳と体の適度な運動

学校給食で使用する食材の産地を公表します。

学校のホームページに国産の食材は都道府県名を、外国産の食材は国名を公表します。対象食材は、米・魚・肉・卵・野菜・いも・きのこ・果実・牛乳です。

以下のように表示する予定です。

		前の月	前の週	平成23年7月 第3週	次の週	次の月	
7月18日(月)	献立:	準備中					
7月19日(火)	献立:	準備中					
7月20日(水)	献立:	夏野菜カレー ジャコサラダ アイスクリーム 牛乳					
	食材と産地	▶米	富山				※コメント※牛乳7月実績:千葉 群馬 北海道 岩手 秋田
		▶米粒麦	宮城 栃木 福井 富山				
		▶じゃがいも	茨城				
		▶豚肉	青森				
		▶ちりめんじゃこ	宮崎				
		▶牛乳	7/20のコメント欄参照				
		▶人参	青森				
		▶南瓜	茨城				
		▶小松菜	埼玉				
		▶にんにく	群馬				
		▶生姜	高知				
		▶セロリー	長野				
		▶玉葱	香川				
		▶なす	岩手				
		▶キャベツ	群馬				
		▶きゅうり	群馬				

※コメント※牛乳7月実績:千葉 群馬 北海道 岩手 秋田



8月9月献立表



日	曜日	献立名	牛乳	エネルギー Kcal	蛋白質 g	材料		
						血や肉になるもの (赤色)	熱や力になるもの (黄色)	体の調子を整えるもの (緑色)
8/30	火	ビーンズカレー ホワイトポンチ	○	882	24.9	豚肉 大豆 チーズ 粉寒天 乳酸菌飲料 牛乳(豚骨)	米 麦 じゃがいも 小麦粉 砂糖 サラダ油	人参 人参 マト こんにゃく 生薬 セロリ 玉葱 りんご クリンゴ もも 梅 バインアップル
31	水	スパゲティミートソース サウピカンサラダ	○	776	29.8	豚挽き肉 大豆 チーズ 牛乳	スパゲティ じゃがいも 砂糖 サラダ油 ごま油	人参 人参 マト トマト こんにゃく 生薬 セロリ 玉葱 マッシュルーム じゃがいも 人参 コーン
9/1	木	わかめごはん さごしの辛子味噌焼き すいとん 冷凍みかん	○	800	31.9	さごし みそ 鶏肉 油揚げ 炊き込みわかめ 牛乳(さば節)	米 麦 砂糖 白玉粉 小麦粉 炒りごま ごま油 サラダ油	人参 小松菜 南瓜 こんにゃく 長葱 ごぼう 大根 乾椎茸 冷凍みかん
2	金	かき揚げ丼 大根としめじのみそ汁 華風きゅうり	○	837	29.8	大豆 むきえび いか 卵 油揚げ わかめ 牛乳 (さば節・煮干し)	米 麦 小麦粉 砂糖 じゃがいも サラダ油 ごま油	南瓜 人参 春菊 大根の葉 玉葱 舞茸 大根 しめじ きゅうり
5	月	ゆかりごはん 大豆入りコロッケ 五目金平 豆腐とわかめの味噌汁	○	913	29.7	大豆 豚挽き肉 卵 豚もも肉 豆腐 みそ わかめ 牛乳 (さば節・煮干し)	米 麦 じゃがいも マッシュポテト 小麦粉 パン粉 つきこんにゃく サラダ油	ゆかり 人参 さやいんげん 小松菜 玉葱 れんこん ごぼう 長葱
6	火	冷やし中華 サモサ	○	810	33.7	卵 豚もも肉 大豆 豚挽き肉 牛乳(さば節)	生中華めん 砂糖 シヤンホ餃子の皮 じゃがいも 小麦粉 ごま油 サラダ油 炒りごま	人参 ミノモト 大豆もやし 緑豆もやし きゅうり 乾椎茸 長葱 生薬 玉葱 クリンゴ
7	水	炒飯 花シューマイ わかめスープ りんご	○	795	35.6	むきえび 豚もも肉 卵 豚挽き肉 豆腐 おから 鶏肉 わかめ 牛乳(さば節)	米 麦 でんぷん 砂糖 シューマイの皮 サラダ油 ごま油	人参 小松菜 生薬 長葱 ザーサイ クリンゴ 玉葱 たけのこ りんご
8	木	ターメリックライス&ナン キーマカレー じゃこサラダ	○	865	31.2	豚挽き肉 大豆 ヨーグルト ちりめんじゃこ 牛乳(豚骨)	米 麦 強力粉 三温糖 じゃがいも 小麦粉 砂糖 サラダ油 バター 炒りごま ごま油	人参 人参 小松菜 玉葱 セロリ こんにゃく 生薬 じゃがいも きゅうり
9	金	麦ごはん 【国産食材の日】 鮭の照り焼き 小松菜の菊花和え 肉じゃが 冷凍みかん	○	760	33.3	鮭 豚肉 牛乳	米 麦 でんぷん じゃがいも つきこんにゃく サラダ油	人参 さやいんげん 小松菜 生薬 玉葱 菊の花 冷凍みかん
12	月	麦ごはん ホキの麦みそ焼き 月見団子汁 野菜のおかか和え	○	781	34.6	ホキ みそ 絹豆腐 鶏もも肉 かつお節 牛乳(さば節)	米 麦 砂糖 白玉粉 すりごま サラダ油	南瓜 人参 小松菜 ごぼう 大根 長葱 もやし
13	火	インディアンドッグ クラムチャウダー フルーツポンチ	○	821	30.3	豚挽き肉 大豆 あさり水煮 ベコン チーズ 生クリーム 粉寒天 牛乳(鶏骨)	胚芽コッパパン じゃがいも 小麦粉 クレープ用小麦粉 砂糖 サラダ油 バター	人参 トマト こんにゃく 生薬 玉葱 マッシュルーム みかん 梅 もも バインアップル
14	水	あんかけチャーハン 中華スープ りんご	○	804	30.4	卵 豚肩肉 白竹輪 鶏肉 豆腐 牛乳(鶏骨)	米 麦 でんぷん 春雨 サラダ油 ごま油	人参 さやいんげん 小松菜 こんにゃく 生薬 乾椎茸 たけのこ 大根 玉葱 長葱 きくらげ りんご
15	木	麦ごはん 和風ハンバーグ じゃが芋の金平 一塩きゅうり	○	806	30.9	豚挽き肉 鶏挽き肉 豆腐 みそ 卵 牛乳(さば節)	米 麦 パン粉 砂糖 でんぷん じゃがいも つきこんにゃく サラダ油	人参 長葱 ごぼう きゅうり
16	金	さつまいもごはん【国産食材の日】 さんまの筒煮 野菜の辛子醤油和え ひじき入り卵焼き	○	774	29.1	さんま 卵 昆布 ひじき 牛乳 (さば節)	米 麦 さつまいも 砂糖 サラダ油	人参 さやいんげん 小松菜 生薬 もやし 切干大根
20	火	麦ごはん 鰯の揚げ浸し 野菜の煮物 りんご	○	815	27.2	鰯 油揚げ 牛乳 (さば節)	米 麦 でんぷん 砂糖 こんにゃく じゃがいも サラダ油 炒りごま	人参 さやえんどう 生薬 乾椎茸 たけのこ 玉葱 りんご
21	水	エビクリームライス じゃが芋とベーコンのスープ 茹で野菜のドレッシングソース	○	879	27.9	鶏肉 あさり水煮 むきえび ベーコン 牛乳(鶏骨)	米 麦 小麦粉 でんぷん じゃがいも バター サラダ油 すりごま マヨネーズ	人参 ビーマン 小松菜 玉葱 マッシュルーム じゃがいも 人参 コーン じゃがいも もやし きゅうり こんにゃく りんご(セロリ)
22	木	わかめうどん おはぎ 大豆とじゃこの甘辛揚げ	○	822	32.5	豚肩肉 油揚げ かまぼこ 小豆 きな粉 大豆 わかめ ちりめんじゃこ 牛乳 (さば節・出し昆布)	うどん 米 もち米 麦 砂糖 ざらめ糖 でんぷん サラダ油 炒りごま	人参 小松菜 乾椎茸 長葱
26	月	親子丼 【国産食材の日】 みそ汁 いそ和え 巨峰	○	803	32.2	鶏もも肉 卵 豆腐 みそ わかめ 焼きのり 牛乳 (さば節)	米 麦 白滝 砂糖 じゃがいも サラダ油	人参 小松菜 ほうれん草 玉葱 乾椎茸 紅生薬 長葱 人参 コーン 巨峰
27	火	フィッシュフライサンド ポークビーンズ 梨	○	849	34.8	ホキ 卵 白いんげん豆 赤いんげん豆 大豆 豚肩肉 生クリーム 牛乳(鶏骨)	セサミ丸パン 小麦粉 パン粉 じゃがいも サラダ油 バター	人参 トマト こんにゃく じゃがいも こんにゃく 生薬 セロリ 玉葱 クリンゴ 梨
28	水	ジャンバラヤ キウイフルーツ スパニッシュオムレツ えのき入り野菜スープ	○	831	33.4	むきえび 鶏肉 クワンソウセージ ベーコン 卵 豚肩肉 牛乳 (鶏骨)	米 麦 じゃがいも サラダ油	人参 赤いんげん ビーマン マト 小松菜 玉葱 セロリ 黄いんげん たけのこ じゃがいも えのき じゃがいも
29	木	栗ごはん 豚汁 ししゃもの二色天ぷら もやしと小松菜の辛子醤油和え	○	803	29.9	卵 豚肉 豆腐 みそ ししゃも 青のり 牛乳 (出し昆布・煮干し)	米 もち米 麦 小麦粉 こんにゃく むきえび 炒りごま サラダ油	人参 小松菜 ごぼう 大根 長葱 もやし
30	金	麦ごはん いかのサラサ揚げ 筑前煮 りんご	○	791	31.0	いか 鶏肉 牛乳 (さば節)	米 麦 小麦粉 でんぷん じゃがいも こんにゃく 砂糖 サラダ油	人参 さやえんどう 生薬 ごぼう れんこん たけのこ りんご

※都合により献立が変わることがあります。