



学校給食献立予定表

秋田市立山王中学校

学校給食目標 食事のマナーを身に付けよう

日	曜	主食	献立名
2	水	麦ご飯	筑前煮(鶏肉入)、みそ汁(油揚げ入)、ししゃもの甘露煮
7	月	ご飯	さばのみそ煮、きんぴらごぼう(鶏肉、ごま入)、みそ汁
8	火	麦ご飯	肉みそ丼(豚肉、鶏肉、大豆入)、けんちん汁(豆腐、油揚げ入)、レモンゼリー
9	水	麦ご飯	鶏肉と野菜の揚げがらめ、コーンスープ、ひじきふりかけ(ごま入)
10	木	ご飯	すきやき(焼豆腐、豚肉入)、からしあえ(大豆入)、佃煮(こうなご)
11	金	背割りコッペパン	かぼちゃコロッケ(豚肉入)、切干のカレー炒め(ウインナー入)、米粉ミルクポターージュ(ベーコン入)、黒糖ビーンズ
14	月	ご飯	いわしのごま味噌煮、山菜の含め煮(豚肉入)、かきたま汁
15	火	ご飯	白身魚の天ぷら、ひき肉とおからのいり煮(豚肉入)、すまし汁(鶏肉、豆腐入)、フルーツミックスゼリー(もも、りんご入)
16	水	麦ごはん	チキンカレー(大豆入)、フルーツのアップルソース(バナナ、黄桃入)
17	木	麦ご飯	厚揚げと野菜のみそ炒め(豚肉入)、茎わかめのスープ、肉ギョーザ(豚肉、鶏肉入)
18	金	パン	りんごジャム、うどん汁(豚肉、油揚げ入)、ハムとコーンのソテー、のり塩ポテトコロッケ
21	月	麦ご飯	さんまの蒲焼、ごまあえ、みそ汁
23	水	わかめご飯	いかとさつまいものカレー揚げ、豆腐とチンゲン菜のスープ、グレープゼリー
28	月	ご飯	あじフライ、鶏肉とメンマの炒め物(ごま入)、みそ汁(まめふ入)
29	火	ご飯	ハンバーグのカラフルソース(鶏肉、豚肉、枝豆入)、水菜のスープ、アセロラゼリー、おかかふりかけ
30	水	麦ご飯	肉じゃが(豚肉入)、かぶ漬け、にしんの甘露煮
31	木	麦ご飯	豚肉の香味煮、おひたし、みそ汁(豆腐入)、Feのり佃煮

☆朝ごはんを食べましょう☆

早寝・早起き・朝ごはん

朝ごはんには3つの目覚めスイッチ…?

<p>① 脳に栄養を送り 頭が目覚める スイッチ</p>	<p>② 体温を上げてからだ 全体が目覚めるスイッチ</p>	<p>③ おなかの中が目覚め 排便をうながすスイッチ</p>
------------------------------------------	----------------------------------------	----------------------------------------

朝ごはんは一日のはじめに食べる食事なので、単に栄養素をとるだけでなく体を目覚めさせる働きもあります。脳にもエネルギーが補給されるように、朝食をしっかり食べて登校しましょう。

〈食物繊維をたっぷりとることができる献立〉

「いかとさつまいものカレー揚げ」

◇材料4人分◇

いか短冊(皮なし)	160g	たまねぎ	大 1/3 個
料理酒	4g	にんじん	1/5 本
塩、こしょう	適量	サラダ油	適量
カレー粉	0.4g	ブロッコリー	1/4 個
でんぷん	大さじ2	しょうゆ	小さじ2
小麦粉	大さじ1/2	みりん	小さじ2/3
さつまいも	中 1/2 本	A 上白糖	小さじ2/3
サラダ油(揚げ油)	適量	カレー粉	0.4g

◇作り方◇

- ①いかは短冊切り、さつまいもは一口大、たまねぎはスライス、にんじんはいちょう切りにする。ブロッコリーは小房に分ける。
- ②お湯をわかし、ブロッコリーを茹でておく。
- ③①のさつまいもを素揚げする。
- ④①のいかに料理酒をふり、塩、こしょうで下味を付ける。でんぷん、小麦粉、カレー粉を混ぜたものをまぶして油で揚げる。
- ⑤フライパンに油をしき、たまねぎ、にんじんを炒める。火が通ったら、Aの調味料で味付けをし、②③④を入れて合わせる。