

8月 9月 学校給食献立予定表

秋田市立山王中学校

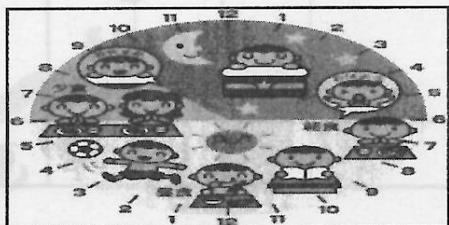
学校給食目標 生活のリズムを整えよう

日	曜	主食	献立名
27	月	ご飯	まぐろの揚げ煮、野菜炒め、みそ汁(高野豆腐入)
28	火	麦ご飯	夏野菜カレー(豚肉、枝豆入)、温野菜、県産アップルシャーベット
29	水	麦ご飯	鶏肉とじゃがいもの塩こうじ煮、すまし汁(うずら卵、豆腐入)、ししやも甘露煮
30	木	ご飯	いわしの生姜煮、五目煮(大豆、鶏肉入)、みそ汁(油揚げ入)
31	金	パン	マーシャルビーンズ、スパゲティナポリタン(豚肉、ハム入)、バック粉チーズ、豆乳デザート黒みつソース(黄桃缶入)、小魚アーモンド(ごま入)
3	月	麦ご飯	鶏肉と野菜の揚げがらめ、みそ汁(油揚げ入)、ごまひじき佃煮
4	火	ご飯	マーボーなす(豚肉、大豆入)、ワンタンスープ(鶏肉入)、枝豆
5	水	ご飯	さばホイル巻き、山菜の含め煮、すまし汁(鶏肉、豆腐入)、小魚大豆
6	木	麦ご飯	かきあげ丼(枝豆入)、野菜のごまドレッシング、豚汁(豆腐入)
7	金	パン	キャラメルクリーム、マカロニのトマトソース煮(豚肉入)、コンソメスープ(ウインナー入)、アセロラミルクゼリー
11	火	麦ご飯	豚肉の角煮、ゴーヤチャンプルー(ごま入)、もずくスープ(豆腐入)
12	水	麦ご飯	肉じゃが(豚肉入)、酢の物、こうなごの佃煮
13	木	ご飯	あじフライ、ウインナーとケールのソテー、みそ汁(油揚げ入)、豆乳パンナコッタ(はちみつレモンソース)
14	金	ナン	キーマカレー(豚肉、大豆入)、トマトスープ(ベーコン入)、チーズ
18	火	麦ご飯	プルコギ(豚肉、ごま入)、ピリ辛漬、豆腐とテンゲン菜のスープ
19	水	麦ご飯	ハヤシライス(豚肉、大豆入)、ベーコンとブロッコリーのソテー、小魚チーズ(ごま入)
21	金	パン	りんごジャム、鮭バジルチーズフライ、野菜サラダ、ABCスープ(鶏肉、マカロニ入)、牛乳たっぷりココアババロア
25	火	麦ご飯	酢豚、茎わかめスープ(豆腐入)、ふりかけ(おかか)
26	水	麦ご飯	ビビンバ・ナムル(ごま入)、ビビンバ・焼肉(豚肉入)、中華スープ(鶏肉入)、プルーン
27	木	ご飯	いわし梅煮、アーモンドあえ、みそけんちん汁(豆腐、鶏肉入)
28	金	パン	マーガリン、カレーうどん(豚肉入)、スイートごぼう、フルーツミックスゼリー(もも、りんご入)

生活のリズムをととのえよう!

みなさんは夏休み中に、朝ねぼうをしたり、朝ごはんをぬいたり、夜ふかしをしたりしていませんか?

しっかり勉強して運動するためには、食事、運動、すいみんなどの日常生活を規則正しく行って、生活のリズムをととのえることが大切です。



<食物繊維をたっぷり摂ることのできる献立>

●○「スイートごぼう」○●

○材料(4人分)

- さつまいも……………200g
- ごぼう……………160g
- でんぷん 揚げ油…適宜

- ★甘酢だれ
- しょうゆ…小さじ2
- 三温糖…大さじ1
- みりん…小さじ1
- 酢…小さじ1/2

- ◆仕上げ
- いりごま…小さじ1



○作り方

- ① さつまいも、ごぼうは一口大の乱切りにして、水にさらしておく。
- ② 揚げ油を熱し、水気をよく切ったさつまいもを素揚げする。水気をよく切ったごぼうにでんぷんをつけて揚げる。
- ③ 甘酢だれの調味料を鍋に入れ、軽く煮立てる。
- ④ 揚げたさつまいもとごぼうを③の鍋に入れて、たれがよく絡むように混ぜ、仕上げにいりごまをちらす。