

8・9月給食盛り付け表

2024年
操南中学校

☆☆今月の目標☆☆

食事・運動・休養について考えよう

8月29日(木)	8月30日(金)
<p>心身の健康のためには食事が大切です。健康のことも考えて食事をしましょう。</p>	<p>災害への備えや心構えなどを考え、非常時の食事について考えましょう。</p>

9月2日(月)	9月3日(火)	9月4日(水)	9月5日(木)	9月6日(金)
<p>振替休業日</p>	<p>さわらは岡山を代表する魚でばら寿司や塩焼きなどの料理が楽しめます</p>	<p>今が旬の二十世紀梨は、ほどよい酸味や甘味が特長の梨です。鳥取県の特産品です。</p>	<p>キーマカレーはインド料理です。キーマとはヒンディー語で細切れ肉やひき肉を意味します。</p>	<p>レーズンは、ぶどうを乾燥させたドライフルーツで食物繊維やミネラルを豊富に含みます。</p>
9月9日(月)	9月10日(火)	9月11日(水)	9月12日(木)	9月13日(金)
<p>海そうにはミネラルや食物繊維が豊富で、生活習慣病を予防する効果が期待されています。</p>	<p>正しいはしの持ち方、使い方での料理をきれいに食べましょう。</p>	<p>麺料理は、肉や野菜などと一緒に組み合わせることで、栄養のバランスが良くなります。</p>	<p>ゆばは、豆乳を加熱して膜をすくい上げ、乾燥して作られます。</p>	<p>あじは、今が旬の魚です。マリネは食欲を増進させる酸味の効いたさっぱりメニューです。</p>
9月16日(月)	9月17日(火)	9月18日(水)	9月19日(木)	9月20日(金)
<p>敬老の日</p>	<p>日本には昔から花見や月見と言った自然を鑑賞する習慣があります。</p>	<p>えびとさつまいものごまがらめはカミキ立です。よくかんで食べましょう。</p>	<p>タッカルビは、鶏肉と野菜を炒めた韓国の料理です。</p>	<p>操南祭</p>
9月23日(月)	9月24日(火)	9月25日(水)	9月26日(木)	9月27日(金)
<p>秋分の日</p>	<p>食事は、栄養バランスがとれていることと規則正しく食べることが大切です。</p>	<p>テンペはインドネシアの伝統食品です。大豆を発酵させて作ります。</p>	<p>成長期に不足しやすい鉄分は、貧血を予防する働きがあります。</p>	<p>給食のパンには岡山県産の米粉が20%配合されています。味わっていただきましょう。</p>

9月30日(月)
<p>千両なすは岡山県の特産品です。地元の食材を身近に感じながら食べてください。</p>



長い夏休みが終わり、2学期が始まりました。

早寝・早起き・朝ごはん、まずはすっきり目覚められるよう生活リズムをととのえて、元気に学校生活を過ごしましょう！



8・9月分 学校給食献立表

操南中学校

日曜	献立名	使用する食品名						調味料他	栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
		おもにたんぱく質 魚・肉・卵・豆・豆製品	おもに無機質 牛乳・小魚・海そう	おもにカロテン 緑黄色野菜	おもにビタミンC その他の野菜・きのこ・果物	おもに炭水化物 穀類・いも類・さとう	おもに脂質 油脂		
8月29日	ごはん					精白米		745	
	牛乳		牛乳						
	ふりかけ(ゆかり) さけのねぎ塩焼き 夏野菜のみそ汁	さけ		葉ねぎ	ゆかり しょうが		サラダ油 酒・濃口しょうゆ・食塩	30.2	
8月30日	バターロールパン					バターロールパン		803	
	牛乳		牛乳						
	白花豆のトマト煮	ベーコン		にんじん・トマト・ さやいんげん・ トマトケチャップ	たまねぎ・ マッシュルーム	白花豆・じゃがいも・ 三温糖	サラダ油 ウスターソース・食塩・ こしょう	24.8	
9月3日	ごはん					精白米		763	
	牛乳		牛乳						
	じゃことピーマンのふりかけ さわらの香り焼き きんぴら	さわら	ちりめんじゃこ 青のり粉	ピーマン	しょうが	上白糖	濃口しょうゆ・みりん 酒・濃口しょうゆ・食塩	36.4	
9月4日	五目うどん	若どり・かまぼこ・油あげ	昆布	にんじん・葉ねぎ	たまねぎ・だいこん・しめじ	うどん	酒・濃口しょうゆ・みりん・一味とうがらし 出しがつお・出し昆布・酒・濃口しょうゆ・食塩	772	
	牛乳		牛乳						
	いかの天ぷら くだもの(なし)	いか天ぷら			なし		油	30.4	
9月5日	キーマカレー	豚肉・若どり・ 大豆		にんじん・ トマトケチャップ	たまねぎ・なす・ にんにく・しょうが	精白米	サラダ油・ カレールウ	779	
	牛乳		牛乳						
	枝豆サラダ ドリンクヨーグルト				キャベツ・えだまめ	じゃがいも・上白糖	サラダ油 ワインビネガー・食塩・こしょう	29.4	
9月6日	レーズンパン					レーズンパン		776	
	牛乳		牛乳						
	いわしのピザソース焼き かぼちゃスープ	いわし ベーコン・豆乳	ミックスチーズ	パセリ にんじん・かぼちゃ・ かぼちゃペースト・ チンゲンサイ	たまねぎ たまねぎ	じゃがいも・ コーンスターチ	サラダ油 白ワイン・食塩・こしょう・ピザソース とりがら・濃口しょうゆ・ 食塩・こしょう	34.6	
9月9日	わかめごはん		わかめ			精白米		756	
	牛乳		牛乳						
	いり煮 大根のおかかあえ	若どり・ がんもどき 花かつお		にんじん・ さやいんげん にんじん	こんにやく・ごぼう・たけのこ・ 干しいたけ・しょうが だいこん・キャベツ	じゃがいも・三温糖 上白糖	酒・濃口しょうゆ・みりん 濃口しょうゆ・みりん・食塩	28.9	
9月10日	ごはん					精白米		769	
	牛乳		牛乳						
	赤魚の四川だれかけ 汁ビーフン くだもの(冷凍りんご)	赤魚 焼豚・豆腐		にんじん・チンゲンサイ	根菜ねぎ・しょうが たまねぎ・とうもろこし・きくらげ 冷凍りんご	でん粉・三温糖 ビーフン	酒・食塩・濃口しょうゆ・みりん・一味とうがらし とりがら・酒・うす口しょうゆ・食塩・こしょう	26.1	
9月11日	ミートソースめん	豚肉・大豆	粉チーズ	にんじん・ピーマン・ トマトピューレー・ トマトケチャップ	たまねぎ・セロリー・ マッシュルーム・にんにく	ソフトめん・ じゃがいも	サラダ油・ ビーフンチュー	760	
	牛乳		牛乳						
	コールスローサラダ			にんじん	キャベツ・とうもろこし	上白糖	サラダ油 ワインビネガー・食塩・こしょう	33.0	
9月12日	ごはん					精白米		770	
	牛乳		牛乳						
	若どりの照り焼き ゆばのすまし汁 くだもの(冷凍みかん)	若どり 豆腐・ゆば	昆布	にんじん・葉ねぎ	たまねぎ・えのきたけ 冷凍みかん	三温糖 じゃがいも	酒・食塩・濃口しょうゆ・みりん 出しがつお・出し昆布・うす口しょうゆ・食塩	30.4	
9月13日	米粉パン					米粉パン		747	
	牛乳		牛乳						
	アプリコットジャム あじのマリネ ベーコンスープ				たまねぎ・レモン果汁 たまねぎ・キャベツ・とうもろこし	アプリコットジャム でん粉・上白糖 じゃがいも	油 サラダ油 白ワイン・食塩・ワインビネガー・食塩・こしょう とりがら・濃口しょうゆ・食塩・こしょう	33.5	
9月17日	ごはん					精白米・麦		761	
	牛乳		牛乳						
	さわらの梅みそ焼き 白玉汁 くだもの(ぶどう)	さわら・中みそ かまぼこ・油あげ	昆布	にんじん・こまつな	ねり梅 たまねぎ・えのきたけ ぶどう	白玉餅	酒・食塩・みりん・濃口しょうゆ 出しがつお・出し昆布・濃口しょうゆ・食塩	31.1	
9月18日	サラダ中華めん	ささみ	茎わかめ	にんじん	もやし・きゅうり・ とうもろこし・きくらげ	中華めん		767	
	牛乳		牛乳						
	えびとさつまいものごまがらめ	大豆	えび唐揚げ			でん粉・さつまいも・ 三温糖	油・いりごま 濃口しょうゆ・みりん	33.3	
9月19日	ごはん					精白米		789	
	牛乳		牛乳						
	タッカルビ もずくスープ くだもの(冷凍みかん)	若どり 焼豚・豆腐	もずく	にんじん・葉ねぎ	たまねぎ・キャベツ・ 根菜ねぎ・にんにく・しょうが たまねぎ 冷凍みかん	トック・上白糖 じゃがいも	ごま油 ごま油 酒・濃口しょうゆ・コチジャン・ 食塩・こしょう とりがら・酒・濃口しょうゆ・食塩・こしょう	26.7	
9月24日	ツナそぼろごはん	まぐろ油漬		にんじん・ さやいんげん	ごぼう・たまねぎ・ とうもろこし・しょうが	精白米・三温糖	サラダ油 濃口しょうゆ・みりん・食塩	744	
	牛乳		牛乳						
	赤だし	豆腐・赤みそ・ 赤だしみそ		にんじん・青にら	たまねぎ	白玉麩・ じゃがいも	煮干	26.2	
9月25日	あっさりうどん			葉ねぎ	しょうが	うどん	いりごま 出しがつお・出し昆布・ 濃口しょうゆ・みりん・食塩	784	
	牛乳		牛乳						
	テンペ入りかきあげ ゆかりあえ おはぎ	いか・テンペ・卵	干ひじき	にんじん・かぼちゃ	たまねぎ キャベツ・ゆかり	小麦粉・米粉・でん粉	油 おはぎ 精白米	食塩 濃口しょうゆ・食塩	27.9
9月26日	ごはん					精白米		769	
	牛乳		牛乳						
	うま煮 おひたし くだもの(冷凍みかん)	牛肉・平天・ がんもどき		にんじん・ さやいんげん こまつな	こんにやく・たまねぎ・ たけのこ・干しいたけ キャベツ・もやし 冷凍みかん	じゃがいも・ 三温糖 上白糖	酒・濃口しょうゆ・ みりん・食塩 濃口しょうゆ・みりん・食塩	27.4	
9月27日	ココアパン					ココアパン		748	
	牛乳		牛乳						
	あじのバジルソース焼き クリームスープ	あじ ベーコン	スキムミルク・ 牛乳	にんじん・ チンゲンサイ	たまねぎ・ クリームコーン	白花豆&白いんげん 豆ペースト・ じゃがいも	マヨネーズ サラダ油・ ポタージュ・ ホワイトルウ	白ワイン・食塩・こしょう・バジルソース 食塩・こしょう	36.4
9月30日	ごはん					精白米		776	
	牛乳		牛乳						
	豚肉のしょうが炒め 秋なすのみそ汁 アセロラゼリー	豚肉		ピーマン にんじん・葉ねぎ	こんにやく・たまねぎ・しょうが たまねぎ・なす	黒砂糖 じゃがいも アセロラゼリー	酒・濃口しょうゆ・みりん 煮干	31.3	