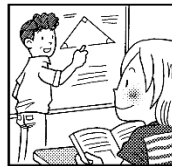
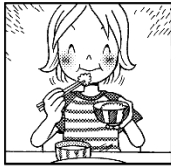
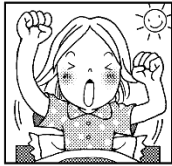


# 給食だより 8・9月号

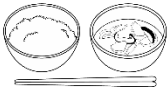
残暑もまだ厳しいようですが、ふとしたところに秋の気配が感じられます。秋は学校でいろいろな行事が行われます。勉強や行事などに充実して取り組むためにも、体調をととのえておくことが大切です。これまでの生活リズムを見直し、早寝・早起き・朝ごはんを朝から元気に学校生活が送れるようにしましょう。

## 早寝早起き朝ごはん、元気に学校生活を

みなさんは、早寝早起きをして朝ごはんを食べていますか？ 栄養バランスのよい朝ごはんをとることは、体力、集中力、学習能力にも大きな影響があります。もう一度、家族全員で毎日の生活習慣を見直し、朝から元気にスタートできるように早寝・早起き・朝ごはんを実践しましょう。



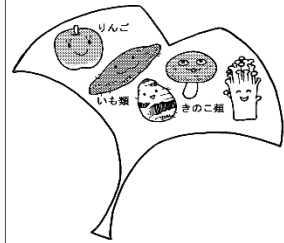
### 和食の基本



### ごはんのみそ汁の配ぜん

和食の配ぜんでは、ごはん茶わんは左に、汁物のわんは右に置きます。ごはんのみそ汁は、わたしたち日本人の食事に欠かすことができません。正しく配ぜんすると見た目にもきれいで気持ちのよいものです。

### 食物繊維が豊富な秋の味覚

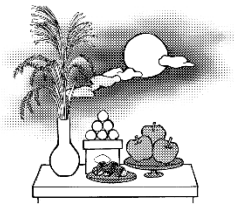


りんごやさつまいも、きのこなどには食物繊維が豊富に含まれています。

## 月見

9月21日の献立はお月見行事食として、だんご汁を提供します。

月見は中秋の名月（十五夜・旧暦の8月15日）と後の名月（十三夜・旧暦の9月13日）に行われます。江戸時代の後期頃から、月見には月見だんごを供えるようになりました。それ以前には、十五夜にはいもを、十三夜には豆を供えていたことから、十五夜を「芋名月」、十三夜を「豆名月」ともいいます。月見という日本ならではの行事を大切に、秋の夜空に浮かぶ美しい月を、ゆっくりとした気分で眺めてみてください。



## 給食予定献立表

令和3年8・9月

徳島県立城ノ内中等教育学校

日曜	献立内容	材料名(食品名)				栄養価
		赤血や肉や骨になるもの	緑体の調子を整えるもの	黄働く力や熱になるもの	白働く力や熱になるもの	
始業式						
30月						
31火	ごはん 野菜炒め わかさぎフロッパー 大豆の燗煮 ペビーチーズ さわらのマヨネーズ焼き	牛乳 ひじき 大豆 鶏肉 油揚げ ペビーチーズ わかさぎフロッパー	しょうが キャベツ たまねぎ にんじん ヤングコーン さやえんどう	しょうが キャベツ たまねぎ にんじん ヤングコーン さやえんどう	精白米 強化米 油 ごま油 砂糖 こんにやく	エネルギー(kcal) 758 たんぱく質(g) 28.9 脂質(g) 24.0 エネルギー(kcal) 830 たんぱく質(g) 31.7 脂質(g) 25.1
1木	ごはん 牛乳 冷やしそうめん 鶏つゆ	牛乳 きんしよ さわら	パセリ ほうれん草 えのき れんこん にんじん さやえんどう	ほうれん草 えのき れんこん にんじん さやえんどう	精白米 強化米 油 マヨネーズ パン粉	エネルギー(kcal) 830 たんぱく質(g) 31.7 脂質(g) 25.1
2木(まごは)	牛乳 豚キムチ丼 ブロッコリーのおかあえ 小籠包 かつお節 照り焼きハンバーグ	牛乳 小籠包 豚肉 かつお節 牛乳	キムチ ほうれん草 たまねぎ ブロッコリー にんじん にんにく	キムチ ほうれん草 たまねぎ ブロッコリー にんじん にんにく	精白米 強化米 油 押麦 ごま油 砂糖 ごま油 かつお節	エネルギー(kcal) 770 たんぱく質(g) 28.9 脂質(g) 20.7 エネルギー(kcal) 787 たんぱく質(g) 26.1 脂質(g) 20.2
3金	ごはん 牛乳 冷凍みかん	牛乳 ハンバーグ ツナ	にんじん パセリ 冷凍みかん さやえんどう	にんじん パセリ 冷凍みかん さやえんどう	精白米 強化米 油 じゃがいも 砂糖 片栗粉	エネルギー(kcal) 787 たんぱく質(g) 26.1 脂質(g) 20.2
6月	城ノ内祭(体育祭)					
7火	代休					
8木	代休					
9木	ごはん 牛乳 春雨スープ	牛乳 こんぶ アジフライ ベーコン 大豆	アジフライ ベーコン 大豆	アジフライ ベーコン 大豆	精白米 強化米 油 砂糖 マロニー ごま油	エネルギー(kcal) 808 たんぱく質(g) 27.8 脂質(g) 22.8
10金	きなこ 牛乳 フルーツ白玉	牛乳 チーズ きなこ ツナ 豚ひき肉	にんじん たまねぎ マッシュルーム ピーマン にんにく しょうが キャベツ みかん缶 バイogen もも缶	にんじん たまねぎ マッシュルーム ピーマン にんにく しょうが キャベツ みかん缶 バイogen もも缶	ココナツ 砂糖 油 スナガツ パター	エネルギー(kcal) 796 たんぱく質(g) 27.1 脂質(g) 23.5
13月	発芽玄米 ごはん 牛乳 ヨーグルト	牛乳 かつお節 豚ひき肉 ヨーグルト 大豆	にんじん しょうが 丸鶏(冷凍) ピーマン 切り干し大根 きゅうり ほうれん草 キャベツ	にんじん しょうが 丸鶏(冷凍) ピーマン 切り干し大根 きゅうり ほうれん草 キャベツ	精白米 強化米 油 発芽玄米 砂糖 カレーウ ごま油	エネルギー(kcal) 748 たんぱく質(g) 27.0 脂質(g) 20.1
14火	ごはん 牛乳 春雨の群の物 なすの麻婆焼き	牛乳 かつお節 豚肉 きんしよ キャベツ	レモン汁 ブロッコリー にんじん だいこん 小松菜 鶏 きゅうり	レモン汁 ブロッコリー にんじん だいこん 小松菜 鶏 きゅうり	精白米 強化米 油 片栗粉 砂糖 ごま マロニー ごま油	エネルギー(kcal) 858 たんぱく質(g) 32.0 脂質(g) 28.2 エネルギー(kcal) 805 たんぱく質(g) 29.7 脂質(g) 26.6 エネルギー(kcal) 783 たんぱく質(g) 33.2 脂質(g) 15.7 エネルギー(kcal) 794 たんぱく質(g) 32.2 脂質(g) 21.0
15木	ごはん 牛乳 わかさみスープ ますの塩焼き	牛乳 エビフライ カレーポテト わかさみ ますの塩焼き	エビフライ カレーポテト わかさみ ます	エビフライ カレーポテト わかさみ ます	精白米 強化米 油 片栗粉 じゃがいも 精白米 強化米 油	エネルギー(kcal) 805 たんぱく質(g) 29.7 脂質(g) 26.6 エネルギー(kcal) 783 たんぱく質(g) 33.2 脂質(g) 15.7 エネルギー(kcal) 794 たんぱく質(g) 32.2 脂質(g) 21.0
16木	ごはん 牛乳 金時豆 菜の花	牛乳 さつまいもの甘煮 きんぴらごぼう 金時豆 煮しらのサラダ 中華ドレッシング 菜の花	牛乳 さつまいもの甘煮 きんぴらごぼう ます 金時豆	牛乳 さつまいもの甘煮 きんぴらごぼう ます 金時豆	精白米 強化米 油 ごま ごま油 精白米 強化米 油	エネルギー(kcal) 794 たんぱく質(g) 32.2 脂質(g) 21.0
17金	ごはん 牛乳 みそ汁 つくだ煮のり	牛乳 かつお節 豚肉 わかめ ちくわ みそ つくだ煮のり	レモン汁 ほうれん草 とうもろこし	レモン汁 ほうれん草 とうもろこし	精白米 強化米 油 こんにやく 砂糖	エネルギー(kcal) 870 たんぱく質(g) 31.4 脂質(g) 24.1 エネルギー(kcal) 853 たんぱく質(g) 33.9 脂質(g) 27.9
21火	ごはん 牛乳 だんご汁 厚揚げと豚肉のみそ煮	牛乳 エビカツ 豚肉 ベーコン 牛乳	たまねぎ にんじん えだまめ じゃがいも えのき 糸みつば	たまねぎ にんじん えだまめ じゃがいも えのき 糸みつば	精白米 強化米 油 たんぱく質(g) 31.4 脂質(g) 24.1 エネルギー(kcal) 853 たんぱく質(g) 33.9 脂質(g) 27.9	
22木	ごはん 牛乳 コンソメスープ	牛乳 みそ たまご 豚ひき肉 ベーコン 厚揚げ わかめ エビフライ	なす たまねぎ にんじん しょうが 干しいたけ グリーンピース にんにく	なす たまねぎ にんじん しょうが 干しいたけ グリーンピース にんにく	精白米 強化米 油 ごま マロニー ごま油 精白米 強化米 油	エネルギー(kcal) 805 たんぱく質(g) 29.7 脂質(g) 26.6 エネルギー(kcal) 783 たんぱく質(g) 33.2 脂質(g) 15.7 エネルギー(kcal) 794 たんぱく質(g) 32.2 脂質(g) 21.0
23木	秋分の日					
24金	米 粉入り かき氷	牛乳 ツナ 豚肉 ベーコン 牛乳	たまねぎ にんじん えだまめ じゃがいも えのき 糸みつば	たまねぎ にんじん えだまめ じゃがいも えのき 糸みつば	精白米 強化米 油 たんぱく質(g) 31.4 脂質(g) 24.1 エネルギー(kcal) 853 たんぱく質(g) 33.9 脂質(g) 27.9	
27月	ごはん 牛乳 すだち酢あえ	牛乳 かつお節 豚肉 わかめ きゅうり すだち酢	しょうが れんこん にんじん さやえんどう こまつな キャベツ	しょうが れんこん にんじん さやえんどう こまつな キャベツ	精白米 強化米 油 こんにやく 砂糖 ごま	エネルギー(kcal) 853 たんぱく質(g) 33.9 脂質(g) 27.9
28火	ごはん 牛乳 北海道産牛乳プリン	牛乳 豆腐 北海道産牛乳プリン 豆腐 ポークしょうまい えび みそ かつお節	にんにく たまねぎ にんじん たけのこ 干しいたけ さやえんどう	にんにく たまねぎ にんじん たけのこ 干しいたけ さやえんどう	精白米 強化米 油 片栗粉 ごま油 こんにやく 砂糖	エネルギー(kcal) 781 たんぱく質(g) 32.0 脂質(g) 19.5
29水	ごはん 牛乳 きのことたつぷりハヤシルウ	牛乳 豆腐 北海道産牛乳プリン 豆腐 ポークしょうまい えび みそ かつお節	にんにく たまねぎ にんじん たけのこ 干しいたけ さやえんどう	にんにく たまねぎ にんじん たけのこ 干しいたけ さやえんどう	精白米 強化米 油 片栗粉 ごま油 こんにやく 砂糖	エネルギー(kcal) 781 たんぱく質(g) 32.0 脂質(g) 19.5
30木	ごはん 牛乳 ふかしも 高野豆腐と野菜の煮め煮 ふしめん汁	牛乳 豆腐 北海道産牛乳プリン 豆腐 ポークしょうまい えび みそ かつお節	にんにく たまねぎ にんじん たけのこ 干しいたけ さやえんどう	にんにく たまねぎ にんじん たけのこ 干しいたけ さやえんどう	精白米 強化米 油 片栗粉 砂糖 ふしめん かつまいも	エネルギー(kcal) 899 たんぱく質(g) 27.3 脂質(g) 26.0 エネルギー(kcal) 891 たんぱく質(g) 36.1 脂質(g) 25.0

※ 献立は天候や食材の調達状況により変更される場合があります。16日(祝)は高野豆腐を使用した「たけのこ」の献立となります。17日(祝)は「かつお節」を使用いたします。