

清潔な「食具」を
忘れずに持参
しましょう。

毎日、「はやね・はやおき・あさごはん」を実践しましょう!



8、9月予定献立表

月	火	水	木	金
8/26 お弁当の日	8/27 世界味めぐり ★スラッピージョー 〔背割りコッペパン ミートソース コールスローサラダ ABCスープ ヨーグルト アメリカ	8/28 わかめごはん ほっけの塩焼き ケールとツナのお浸し けんちん汁 <small>ケールは青汁にも使われる 栄養価の高い野菜です。南三 陸町産のケールを使います。</small>	8/29 ミルクパン ハニーマスタード チキン ジャーマンポテト ミネストローネ	8/30 世界味めぐり ★ガバオライス 〔ごはん ガバオ風そぼろ 春雨スープ フルーツポンチ タイ
	753/31.4/32.4/3.2	701/34.3/16.2/3.4	733/33.1/28.1/3.5	810/29.2/19.2/2.1
2 ごはん 鮭のレモンソース 小松菜のおきつね和え 沢煮椀 <small>鮭のレモンソースは、 生徒から人気のある メニューの1つです。</small>	3 ソフトパン (いちごジャム) にらまんじゅう きゅうりとメンマの ラー油漬け サンマーメン <small>サンマーメンは、神奈川県の郷 土料理です。</small>	4 ごはん ポークチャップ コーンポテト みそ汁 (豆腐・わかめ)	5 8、9月お誕生日献立 バターロールパン やみつきチキン キャラメルポテト ふわふわ卵のスープ フローズンヨーグルト <small>キャラメルポテトは、 給食室手作りのキャラメル ソースを揚げたさつまいもに からめたメニューです。</small>	6 2の1リクエスト献立 北中カレー 大根サラダ 季節の果物 (蔵王産の梨) <small>今年の梨は、例年に比べて 水分量や糖度が高く おいしいようです♪</small>
731/30.9/19.8/2.7	708/30.0/20.2/4.2	782/30.5/23.1/2.3	877/33.5/37.4/3.1	844/26.4/28.7/3.4
9 ごはん 鶏肉の山賊焼き ひじきの煮物 豆麩のみそ汁 <small>山賊(さんぞく)焼きは、長野県 の郷土料理での名前の由来は、 山賊は物を取り上げるから「鶏 揚げ」考案者が「山賊に似 ている」など諸説あります。</small>	10 シュガーバター トースト 肉団子 ブロッコリーと ツナのサラダ コンソメスープ	11 ジャージャン井 レインボーサラダ 冷凍みかん <small>家常豆腐(ジャージャン豆腐) は、厚揚げを使った、中国四川 省の家庭料理です。今回は、 ごはんにのせてジャージャン井 として登場です。</small>	12 給食なし お弁当なし 給食で使用する 今月の旬の食品 ・さつまい芋・きのこ ・さば ・さんま ・梨 ・りんご	13 給食なし お弁当なし 今月の地場産品 ☆こまつな☆みそ ☆きゅうり☆りんご ・厚揚げ ・油揚げ ・わかめ ・ケール ・ツナ ・梨 ☆は岩沼産
778/34.4/19.0/1.9	786/26.9/31.2/3.5	874/33.1/27.1/3.3		
16 敬老の日 	17 十五夜献立 ココアパン 鶏肉の照り焼き 大学芋 月見うどん 十五夜ゼリー	18 ごはん 豚肉のコリアン焼き わかめサラダ キムチスープ <small>今年度初登場のキムチスープ は、生徒からリクエスト メニューです。</small>	19 2の1リクエスト献立 ソフトパン オムレツ (デミソース) アメリカンサラダ クリームシチュー	20 ごはん サバの竜田 香味ソース 小松菜とえのきの お浸し もやし汁
	864/39.4/28.4/3.6	789/32.1/28.1/2.9	796/32.8/34.2/3.7	848/29.8/32.1/3.1
23 秋分の日 振替休日 	24 食パン (チョコクリーム) かぼちゃひき肉フライ ペンネと鶏肉の トマトソース煮 ジュリアンスープ	25 お彼岸献立 ごはん さんまの甘露煮 ごま和え おくずかけ 季節の果物 (長岡産のりんご)	26 ミルクパン 鶏肉のオーロラソース ごぼうサラダ ポテトスープ <small>鶏肉のオーロラソースには、成 長期に必要な鉄を多く含んだレ バーも使います。</small>	27 新人戦応援献立 スタミナ井 ねぎ塩ナムル フルーツ杏仁
30 市新人戦 振替休日	800/28.7/31.9/3.0	775/27.0/19.0/2.3	747/31.8/30.2/3.4	815/32.7/21.1/1.7

※基本的に、牛乳は毎日つきます。材料購入などの都合により、献立が変更になる場合もありますので、ご了承ください。

< 8月平均栄養価 エネルギー749kcal たんぱく質32.0g 脂質24.0g 食塩3.1g >

< 9月平均栄養価 エネルギー801kcal たんぱく質31.3g 脂質27.0g 食塩3.0g >