

# 平成30年度 8・9月分学校給食予定献立表

さいたま市立尾間木中学校

日(曜)	献立名			主な食品			エネルギー	たんぱく質
	主食	牛乳	おかず	血や肉をつくる食品 赤色(1・2群)	体の調子を整える食品 緑色(3・4群)	働く力や体温になる食品 黄色(5・6群)	Kcal	g
★ ◎ 29(水)	シーフードカレー (白飯(藤子産米)) 		海藻サラダ 果物(石川さんのなし)	牛乳 えび いか あさり チーズ スキムミルク 海藻ミックス	たまねぎ にんじん セロリー にんにく しょうが トマト缶 アップルソース だいこん きゅうり ホールコーン なし	米 じゃがいも 油 小麦粉 パター 砂糖	815	28.1
30(木)	キムチチャーハン 		きびなごカリカリフライ ワンタンスープ	牛乳 豚肉 卵 スキムミルク きびなごカリカリフライ 鶏肉	はくさいキムチ たまねぎ にんじん もやし たけのこ にら しょうが	米 油 ワンタン	721	27.5
★ 31(金)	ツナとトマトの スパゲッティ 		フレンチサラダ 枝豆ケーキ	牛乳 ツナフレーク チーズ 卵	トマト缶 トマト たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり みかん缶 えだまめ	スパゲッティ 油 砂糖 アーモンド ホットケーキミックス粉	871	31.8
◎ 3(月)	五目豆ご飯 		干草焼き さつま汁	牛乳 大豆 ひじき 鶏肉 油揚げ 豚肉 卵 豆腐	にんじん たまねぎ 小松菜 だいこん ごぼう ねぎ	米 麦 こんにゃく 砂糖 油 さつまいも	763	34.6
4(火)	パブリカライスの クリームソースかけ 		アーモンドサラダ	牛乳 鶏肉 生クリーム	たまねぎ エリンギ しめじ キャベツ きゅうり	米 麦 パター 油 小麦粉 砂糖 アーモンド	803	25.5
5(水)	豚キムチ丼 (麦ご飯) 		さつまいもチップス ピリ辛きゅうり	牛乳 豚肉	にんにく しょうが たまねぎ にんじん たけのこ はくさいキムチ にら ねぎ きゅうり	米 麦 油 砂糖 さつまいも	745	26.7
◎ 6(木)	白飯(岩瀬産米) 		生揚げのカレー煮 小松菜の辛子和え	牛乳 生揚げ 豚肉	たまねぎ にんじん グリーンピース にんにく しょうが 小松菜 もやし	米 砂糖 じゃがいも 油 でんぷん	776	31.6
★ 7(金)	はちみつレモン トースト 		ポークビーンズ こんにゃくサラダ	牛乳 豚肉 大豆	たまねぎ にんじん にんにく トマト缶 きゅうり だいこん ホールコーン	山型食パン はちみつ マーガリン 砂糖 じゃがいも 油 バター こんにゃく	841	32.3
10(月)	シーフードピラフ 		ポテトピザ 野菜スープ	牛乳 えび いか ほたて チーズ あさり ベーコン ウインナー	たまねぎ にんじん ビーマン パブリカ キャベツ かぶ	米 パター 油	779	28.5
◎ 11(火)	なすのつけ汁うどん (地粉うどん) 		二色天ぷら (さつまいも・ささかま) ごま酢和え	牛乳 鶏肉 油揚げ ささかま 卵	しめじ なす にんじん ねぎ 小松菜 もやし キャベツ きゅうり	地粉うどん 油 砂糖 さつまいも 小麦粉 すりごま	822	28.5
◎ 12(水)	白飯(岩瀬産米) 		ピリ辛海鮮豆腐 米こめサラダ	牛乳 豆腐 豚肉 えび いか カットわかめ	たけのこ にんじん たまねぎ ねぎ にら しょうが にんにく ホールコーン きゅうり キャベツ	米 油 砂糖 でんぷん 米粉めん	741	34.3
★ ◎ 13(木)	二色揚げパン (キャラメル・抹茶) 		白いんげん豆の カレースープ 小松菜とわかめのサラダ	牛乳 鶏肉 白いんげん豆 スキムミルク カットわかめ	にんじん たまねぎ 小松菜 ホールコーン	黒パン 子供パン 砂糖 油 じゃがいも 小麦粉 いらごま	869	27.4
14(金)	開化丼(麦ご飯) 		大豆のしゃりしゃり揚げ ゆかり和え	牛乳 卵 豚肉 大豆	たまねぎ たけのこ グリーンピース キャベツ きゅうり	米 麦 砂糖 でんぷん 油	834	36.6
15(土)	<b>体育祭</b>							
17(月)	<b>敬老の日</b>							
◎ 18(火)	白飯(馬宮産米) 		豆腐のきのこソースかけ 五目きんぴら 即席漬け	牛乳 豆腐 豚肉 さつま揚げ	なめこ だいこん こねぎ しょうが ごぼう にんじん キャベツ きゅうり	米 米粉 油 じゃがいも こんにゃく 砂糖 いらごま	798	28.8
19(水)	<b>体育祭予備日(お弁当持参)</b>							
☆ 20(木)	ジャンバラヤ 		フライドチキン コーンサラダ	牛乳 えび あさり ウインナー 鶏肉	にんじん たまねぎ ビーマン エリンギ にんにく トマト缶 キャベツ きゅうり ホールコーン	米 麦 バター 油 米粉 砂糖	746	32.7
★ ◎ 21(金)	白飯(馬宮産米) 		二色カツ(ハム・チキン) ポイルキャベツ けんちん汁 果物(石川さんのなし)	牛乳 鶏肉 ハム 卵 豆腐	キャベツ ごぼう にんじん だいこん ねぎ 小松菜 なし	米 小麦粉 パン粉 油 さといも こんにゃく	818	31.1
24(月)	<b>振替休日</b>							
★ ◎ 25(火)	こぎつね寿司 		ししゃもフライ 月見団子汁 手作りお月見ゼリー	牛乳 鶏肉 油揚げ なんと ししゃもフライ	にんじん さやえんどう しめじ 小松菜 あんず缶	米 麦 砂糖 油 いらごま	864	27.9
26(水)	九州ラーメン (ホット中華めん) 		大芋いも 荳わかめのチョナムル	牛乳 豚肉 荳わかめ	しょうが にんにく にんじん もやし たけのこ キャベツ きくらげ ねぎ えのきたけ	ホット中華めん さつまいも 油 はちみつ 砂糖 いらごま	820	27.1
◎ 27(木)	さんまのかば焼き丼 (麦ご飯) 		小松菜の磯和え 豚汁	牛乳 さんま のり 豚肉 豆腐	小松菜 もやし キャベツ ごぼう にんじん だいこん ねぎ	米 麦 でんぷん 油 砂糖 じゃがいも こんにゃく	874	31.4
★ 28(金)	秋の香りご飯 		ホキのレモン風味 すまし汁	牛乳 鶏肉 油揚げ ホキ カットわかめ 豆腐	しめじ にんじん レモン果汁 えのきたけ こねぎ	米 くり さつまいも 油 でんぷん 砂糖	717	29.7

☆栄養所要量の基準 エネルギー=820kcal たんぱく質30.0g ☆今月の平均栄養所要量 エネルギー=801kcal たんぱく質30.1g

※★ → 裏面に詳しい献立の説明がのっています。 ☆ → 食育の日です。 ◎ → 地場産の食材を使った献立の日です。

※献立は、都合により変更することがありますのでご了承ください。

## 8・9月の献立について

体育祭の練習があるため、前半は、味付けの濃いものにしだりと食が進むように工夫しました。

夏休み明けで、生活リズムが崩れている人もいると思うので、しっかり食べて生活リズムを整えましょう！

- ★ 29(水) 2学期初日の給食は、シーフードカレーです。もちろん、ルウも手作りします！
- ★ 31(金) 「枝豆ケーキ」は、給食室で1つ1つ手作りします。
- ★ 7(金) トーストは、さっぱりと「はちみつレモントースト」にしました。
- ★ 13(木) 揚げパンは、キャラメルと抹茶の二色です。キャラメル味は新メニューなので、ぜひ、感想を聞かせてくださいね。
- ★ 21(金) 新人戦壮行会の日に合わせて、二色カツにしました。「カツ」と「試合に勝つ」をかけています。  
「チキンカツ」と「ハムカツ」を給食室で手作りします。しっかり食べて、試合で力を発揮してきてください！！
- ★ 25(火) 今年の十五夜は、9月24日です。給食では、1日遅れでお月見メニューを実施します。ゼリーも手作りです。
- ★ 28(金) 秋の香りご飯は、さつまいも、栗、しめじなど秋の味覚がたっぷりと入った炊き込みご飯です♪

## 地場産物

\*緑区の若谷農園の若谷さんが育てた「小松菜」を使用しています。

◎ 3(月)・6(木)・11(火)・13(木)・21(金)・25(火)・27(木)



\*地場米は、3つの地域の農家さんから納品してもらっています。それぞれ品種が違うので、食べ比べてみてください！

◎ 18(火)・21(金) 西区の馬宮の農家の方から納品してもらったお米を使用しています。お米の品種は「コシヒカリ」です。

◎ 8/29(水) 見沼区の膝子で作ったお米を使用しています。お米の品種は「キヌヒカリ」です。

◎ 6(木)・12(水) 岩槻区で作ったお米を使用しています。お米の品種は「彩のきずな」です。もちもちとした食感が特徴です。

\*西区の石川梨園の石川さんが育てた「なし」を使用しています。

◎ 8/29(水)・9/21(金)

## 食育の日

しょくいく

毎月19日は、「食育（しょくいく）」の日です。

今年度は、毎月19日に世界の料理を提供していきます。

給食を通して、様々な国の味に触れ、他国の文化に興味を持つきっかけになればと願っています。

今月は、19日が体育祭予備日で給食がないため、20(木)に「アメリカ料理」を提供します。お楽しみに♪



☆ 20(木) **ジャンバラヤ 牛乳 フライドチキン コーンサラダ**

### ジャンバラヤ

カナダ東部からミシシッピ川を下り、アメリカに流れ着いたフランス系移民や音楽などを称して「ケイジャン」と呼び、彼らが好んで食べていたスパイスの効いた料理を「ケイジャン料理」と呼んでいます。

ジャンバラヤはケイジャン料理の一つで、スペインのパエリアが起源になっているそうです。

### フライドチキン

アメリカの東部に住んでいたスコットランドの移民は、「焼く、ゆでる」ではなく「揚げる」食べ方を伝統としていました。それがアフリカ系アメリカ人の使用人に伝わり、現在の調味料やスパイスを使用した調理法の形が作られたといわれています。

### コーンサラダ

アメリカは、「とうもろこし」の生産量世界第一位をほこり、古くから食料とされてきました。日本へは、1579年にポルトガル船により長崎に伝えられました。