

2024年度8月分 中学校給食献立表

岸和田市教育委員会

2学期が始まりました！夏休みモードから切り替えられているでしょうか？暑い時期を乗り越えるには、スタミナが必要です。十分な睡眠をとり、心身をしっかりと休ませると同時に、十分な栄養を摂るように心がけましょう。
給食は栄養満点です。残さずに食べることで、栄養バランスが確保されます。育ち盛りの体にはエネルギー摂取と栄養バランスが欠かせません。身体づくりのためにも、給食を大事にしてほしいと思います。



★年間目標★
感謝の気持ちで、協力して楽しい給食時間にしよう

☆8・9月の目標☆
自分に必要な食事を知らう

岸和田市実施基準	8.9月の平均
エネルギー (キロカロリー)	815 / 709
たんぱく質 (パーセント)	13~20 / 15
脂質 (パーセント)	20~30 / 26

火 27	水 28	木 29	金 30
<p>●牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>■米</p> <p>夏野菜のカレーライスの具</p> <p>●豚肉 ▲かぼちゃ ケチャップ ▲おろししょうが ▲なす ウスターソース ▲おろしにんにく ▲ピーマン 濃厚ソース ▲たまねぎ ●昆布パウダー しょうゆ ▲にんじん 野菜フイオン 塩 ▲じゃがいも カレー粉 こしょう ▲トマト ■乳・小麦なしカレーパウダー</p> <p>ツナとキャベツのソテー</p> <p>●まぐろ油漬 ■サラダ油 塩 ▲キャベツ ■片栗粉 こしょう ▲にんじん</p> <p>フルーツミックスゼリー</p> <p>▲みかん (缶) ▲アイスゼリー (りんご)</p>	<p>●牛乳</p> <p>コッペパン</p> <p>ポークミンチカツ</p> <p>●ポークミンチカツ ■油</p> <p>中濃ソース</p> <p>ジャーマンポテト</p> <p>●ベーコン ■じゃがいも 塩 ▲たまねぎ ▲パセリ こしょう ▲にんじん 淡口しょうゆ</p> <p>レタススープ</p> <p>●鶏肉 ▲レタス 淡口しょうゆ ▲にんじん ▲セロリ 塩 ▲たまねぎ ▲鶏がら こしょう ▲えのきたけ ▲ローリエ</p>	<p>●牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>■米</p> <p>めばるの漬け焼き</p> <p>●めばるの白しょうゆ漬け</p> <p>わかめときゅうりの酢の物</p> <p>●わかめ ■砂糖 淡口しょうゆ ▲きゅうり 酢</p> <p>豚じゃが</p> <p>●豚肉 ▲三度豆 削りぶし ▲たまねぎ 糸こんにゃく みりん ▲にんじん ■砂糖 しょうゆ ■じゃがいも</p>	<p>●牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>■米</p> <p>チキン南蛮</p> <p>●鶏肉 (衣付き) しょうゆ ■油 ■砂糖 酢</p> <p>卵なしタルタルソース (小袋)</p> <p>キャベツとコーンのソテー</p> <p>▲キャベツ ■サラダ油 塩 ▲ホールコーン ■片栗粉 こしょう</p> <p>夏のさわやか冬瓜スープ</p> <p>●焼豚 野菜フイオン 塩 ▲とうがん 淡口しょうゆ こしょう ▲トマト 料理酒 ▲オクラ</p>

●体の組織をつくる (1群, 2群) ▲体の調子を整える (3群, 4群) ■エネルギーになる (5群, 6群)

※やむをえない事情により内容を変更する場合があります。ご了承ください。

★「アレルギー情報」はこちら [岸和田市 中学校 給食献立 検索](#)

8月9月 給食だより

2024年度
岸和田市学校給食センター

～休み明けは生活リズムを見直して元気に過ごしましょう～

生活リズムが整う朝の習慣

朝の光を浴びる 朝ごはんをよくかんで食べる

スマートフォンやゲーム機などの強い光は睡眠に影響します。寝る前には見るのはやめましょう。

給食で食べたいメニューを考えよう！ 9月の給食には、2023年度学校給食献立募集「給食で食べたい！食分の献立コンテスト」でレシピ賞に輝いた献立を取り入れています。

9月6日の献立 ☆レシピ賞☆

土生中学校 3年生 『秋の食材をつかった献立』より
かぼちゃのサラダ

【工夫した点・おすすめポイント】
それぞ"れのおかず"の栄養バランスが良くなった。
かぼ"ち"をかわりか"としてつぶしてみたところかポイントです。

料理名	牛乳
主食	ごはん
主菜	アツフライ
副菜	かぼちのサラダ
汁物	みそ汁

9月11日の献立 ☆レシピ賞☆

葛城中学校 3年生 『夏祭りメニュー』より
やきそば

【工夫した点・おすすめポイント】
パンにやきそばをはさんでやきそばパンとして食べられる。
夏野菜のきゅうりとトマトを使い、夏の気分をあげられる。

料理名	牛乳
主食	コッペパン
主菜	やきそば
副菜	ポテトサラダ
汁物	ミネストローネ

9月24日の献立 ☆レシピ賞☆

久米田中学校 3年生 『秋の食材を使った給食』より
秋なすと豚肉の和風しょうがおろし煮

【工夫した点・おすすめポイント】
いろんな食材を取り入れようしました。

料理名	牛乳
主食	さつまいものおこわ
主菜	秋なすと豚肉の和風しょうがおろし煮
副菜	甘じょっぱいかぼちのソテー
汁物	みそ汁

給食レシピ

こんにやく寒天のサラダ 9/26

材料と分量・目安(4人分)

こんにやく寒天(乾燥)	3.6g	春雨でも代用できます
にんじん	24g	せん切り
小松菜	48g	ざく切り
まぐろ油漬	20g	ほぐす
酢	4.8g	A
淡口しょうゆ	8g	A
砂糖	4g	A
サラダ油	0.4g	A
昆布パウダー	少々	A なくてもよい

作り方
①こんにやく寒天を茹でて戻す
②にんじん・小松菜を茹でる
③①と②をザルにあげ、水気を切り、冷ましてからまぐろ油漬を加える
④Aの調味料を混ぜ合わせ、③と和える