



令和5年8月28日  
峰山学園峰山中学校

# 8月, 9月前半 予定献立表

中学生の栄養摂取量の基準  
エネルギー: 820kcal  
たんぱく質: 30.0g

28日(月)	29日(火)	30日(水)	31日(木)	1日(金)	
<b>始業式</b> 明日から給食が始まります。 はしを忘れずよいように! 	エネルギー: 769kcal たんぱく質: 29.8g	エネルギー: 858kcal たんぱく質: 29.9g	エネルギー: 886kcal たんぱく質: 30.7g	エネルギー: 818kcal たんぱく質: 28.2g	
	主食 メキシカンライス (リズスパイシー) 主菜 スタミナ炒め (にんにく、しょうがをきかせます。) デザート フルーツポンチ 牛乳 牛乳	主食 ごはん 主菜 スタミナ肉じゃが 副菜 鉄火みそ (香ばしい大豆とごま油の入ったみそ。ごはんに合わせて。) 副菜 きゅうりの酢の物 牛乳 牛乳	主食 ごはん 主菜 鶏肉となすの辛味炒め 副菜 中華みそスープ デザート カルピス蒸しパン (さゆやかたの手作り蒸しパン) 牛乳 牛乳	主食 ごまごはん 主菜 冷やしうどん (ひんやり冷たいきつねうどん) 主菜 豚肉と野菜のソテー デザート ぶどう (京丹後産) 牛乳 牛乳	
	<b>4日(月)</b> エネルギー: 806kcal たんぱく質: 30.0g	<b>5日(火)</b> エネルギー: 899kcal たんぱく質: 32.2g	<b>6日(水)</b> エネルギー: 793kcal たんぱく質: 31.3g	<b>7日(木)</b> エネルギー: 914kcal たんぱく質: 33.1g	<b>8日(金)</b> エネルギー: 815kcal たんぱく質: 27.7g
	主食 ごはん (京野菜) 主菜 万願寺となすのミートグラタン 副菜 ベーコンとコーンのソテー 副菜 コンソメスープ 牛乳 牛乳	主食 〇〇〇ごはん (何かな?) 主菜 〇〇の唐揚げ 副菜 〇〇〇サラダ (お楽しみ) 副菜 〇〇〇〇スープ デザート 〇〇〇〇ゼリー 牛乳 牛乳 (2年生のリクエスト献立)	主食 ごはん 主菜 キスの南蛮漬け (丹後の秋の魚) 副菜 芋づるの煮付け (さつまいもより先に芋づるを食べよう!) 副菜 かぼちゃのみそ汁 牛乳 牛乳	主食 ゆかりごはん 主菜 ジャージャー麺 (冷たいめんに肉みそをのせます。) 副菜 五目炒め デザート 冷凍みかん 牛乳 牛乳	主食 ごはん 主菜 へしこベーグドポテト (へしこを洋風にアレンジ) 副菜 梅ドレッシング和え 副菜 かきたま汁 牛乳 牛乳
<b>11日(月)</b> エネルギー: 870kcal たんぱく質: 32.2g	<b>12日(火)</b> エネルギー: 787kcal たんぱく質: 32.1g	<b>13日(水)</b> エネルギー: 869kcal たんぱく質: 30.7g	<b>14日(木)</b> エネルギー: 881kcal たんぱく質: 35.7g	<b>15日(金)</b> エネルギー: 785kcal たんぱく質: 27.8g	
主食 ごはん(特別栽培米) 主菜 厚揚げのみそ炒め 副菜 中華スープ デザート サーターアングギー (丸いドーナツのような沖縄のお菓子です。) 牛乳 牛乳	主食 ごはん(特別栽培米) 主菜 サバのカレー焼き 副菜 茎わかめ入りきんぴら 副菜 夏ののっぺい汁 (野菜たっぷりのお汁。きゅうりが意外と合います。) 牛乳 牛乳	主食 ごはん(特別栽培米) 主菜 かぼちゃの春巻き (ホクホクのかぼちゃのゴロッケ風。) 副菜 野菜豆 (ほっこりする優しい味) 副菜 豚汁 牛乳 牛乳	主食 ガパオライス(麦ごはん) (ガパオとはバジルに似たハーブのこと。臭いのせたタイごはんです。) 主菜 春雨スープ デザート ぶどうゼリー 牛乳 牛乳 (体育祭)	主食 クツパ (キムチ入りのスープにごはんを入れて食べる。) 副菜 チャプチェ (春雨の炒め物) 副菜 スティックきゅうり 牛乳 牛乳 (世界の料理・韓国)	



## ぶどう (1日)

丹後ではたくさんの種類のぶどうが栽培されています。どんなぶどうが出てくるか、お楽しみこ!

脳のエネルギーのもとになる「ブドウ糖」はぶどうから発見されたので、このような名前が付けられているんですよ。



## 万願寺とうがらし (4日)

舞鶴市万願寺地区で生まれた、大型肉厚で辛くないとうがらしです。

京都の夏を代表するブランド野菜。ピーマンのような感じなので、トマト味のグラタンにします。

## キス

9月に入ると日本海の底引き網漁が解禁され、キスが給食にも登場します。ニギス(沖ギス)のことを丹後では「キス」と呼びます。

6日に南蛮漬にします。



## いもづる

さつまいものつる(いもづる)が食べられるのも今の時期だけです。

## 8月

8月は昔の呼び方で **葉月** (はつき) といいます。旧暦の8月は今の9月頃なので、木の葉の落ちる「葉落ち月」の略だと言われます。他には **萩月** (はぎづき)、**月見月** (つきみづき)、**雁来月** (かりきづき)、**紅染月** (べにぞめづき)、**燕去月** (つばめさりづき) などの呼び方があります。英語では **August** です。

## 9月

9月は昔の呼び方で **長月** (ながつき) といいます。秋も深まり夜が長くなった「夜長月」の略だと言われます。他には、**菊月** (きくづき)、**紅葉月** (もみぢづき)、**夜長月** (よながつき)、**暮秋** (ぼしゅう) などの呼び方があり、英語では **September** です。

## へしこ (8日)

サバやイワシなどの魚を塩とぬかに漬けてこんだ保存食が「へしこ」です。

お茶漬けに合うほど塩辛いへしこですが、じゃがいもと合わせてチーズ焼きにします。洋風の味付とも意外と合いますよ。

「へしこむ(魚をたるに漬け込むこと)」という言葉から「へしこ」となったようです。

## サターアツダギ (11日)

沖縄の丸いドーナツのようなお菓子です。口を開けて笑っているように割れ目があるので、縁起の良いお菓子でお祝いの席などにも出されるそうです。

ひとつひとつ丸めて手作りします。



## ガパオライス (14日)

日本でも人気のタイ料理。肉や野菜にナンプラーやオイスターソース、バジルなどで味付けしたものをごはんのにせて食べます。