

8, 9月 予定献立表

令和6年8月27日
峰山学園峰山中学校

さあ!2学期が始まります。 暑い日がまだ続きますが、 普段通りの学校生活が送 れるように生活リズムを整 えましょう。夏バテ、熱中症 を予防するためにも、早起 きして朝ごはんをしっかり 食べましょう。	27日(火) 2学期始業式 	28日(水) 主食 主食 ガバオライス 副菜 バジルとノンプレーをきかせます。 炒めビーフン デザート マンゴーゼリー 牛乳 牛乳 世界の料理・タイ	29日(木) 主食 ごはん どりき 韓国風 フライドチキン 主菜 ヤンニョムチキン 副菜 もやしのナムル 副菜 わかめスープ 牛乳 牛乳	30日(金) 主食 ごはん ひんやり 主菜 冷やしうどん 副菜 豚肉と野菜のソテー 主菜 納豆みそ ごはんがすすむ! 牛乳 牛乳
2日(月) 主食 ごはん 災害時の食を考へよう 主菜 高野豆腐の旨煮 副菜 切干大根とツナの炒め物 副菜 栄養すいとん汁 牛乳 牛乳 防災の日	3日(火) 主食 ごはん カラフル夏野菜入り 主菜 赤魚の夏野菜ソース焼き 副菜 キャベツのソテー 副菜 コンソメスープ 牛乳 牛乳	4日(水) 主食 ごはん 副菜 夏野菜のかき揚げ 主菜 昆布豆 かぼちゃ ブーヤン コーン 副菜 えのきのすまし汁 牛乳 牛乳	5日(木) 主食 主食 ジャンバラヤ New 主菜 スパイスな たきこみごはん 副菜 きのことかぼちゃのソテー デザート フルーツポンチ 牛乳 牛乳 世界の料理・アメリカ	6日(金) 主食 主菜 ソースカツ丼 ソースのしみたかりをのせます。 副菜 いもづるの煮付け 副菜 そうめん汁 牛乳 牛乳
9日(月) 主食 ごはん 主菜 マーボーなす なすをたっぷり食べよう 副菜 春雨サラダ なすをたっぷり食べよう 主菜 フライド小魚 牛乳 牛乳	10日(火) 主食 ごはん 昆布といれに煮ます 主菜 サバの松前煮 副菜 こんにゃくのつつる炒め 副菜 豚肉とキャベツのみそ汁 牛乳 牛乳	11日(水) 主食 ターメリックライス 主菜 バターチキンカレー 副菜 きゅうりとパインのサラダ デザート ぶどう 京丹後市産 牛乳 牛乳	12日(木) 中間テスト1日目 	13日(金) 主食 わかめごはん 主菜 しょうゆラーメン 主菜 五目炒め デザート 冷凍みかん 牛乳 牛乳 ひんやりおいしい
16日(月) 敬老の日 	17日(火) 主食 特別栽培米ごはん 主菜 スタミナ炒め かぼちゃ 団子入り 副菜 お月見団子汁 デザート ぶどうゼリー 牛乳 牛乳 十五夜	18日(水) 主食 麦ごはん(特別栽培米) 主菜 厚揚げの中華風煮 副菜 骨太サラダ デザート 梨 スズキ市産 牛乳 牛乳 歯の日	19日(木) 主食 特別栽培米ごはん 主菜 キスとさつまいもの天ぷら 秋の天ぷら 副菜 きゅうりとなすの即席漬け 副菜 冬瓜のうすくず汁 牛乳 牛乳 たんご食の日	20日(金) 主食 ひじきキムチチャーハン ぴりっと食欲が増す 主菜 じゃがいもとツナの炒め物 副菜 中華風かきたまスープ 牛乳 牛乳
23日(月) 秋分の日の振替休日 	24日(火) 主食 特別栽培米ごはん 主菜 かぼちゃの春巻き 手作り 副菜 磯ひじき和え 副菜 麩のすまし汁 牛乳 牛乳	25日(水) 主食 ごはん 大豆たっぷり 主菜 ポークビーンズ 副菜 ピーマンのソテー デザート カルピス蒸しパン 牛乳 牛乳	26日(木) 主食 大根菜飯 まびき菜入り 主菜 キスの変わり揚げ 副菜 キャベツの煮びたし 副菜 赤だし 牛乳 牛乳	27日(金) 主食 ごはん 主菜 なすチーズバーグ なすとチーズは相性良い 副菜 梨のサラダ 副菜 マカロニスープ 牛乳 牛乳

30日(月) 主食 〇〇〇ごはん な 主菜 〇〇の唐揚げ に 副菜 〇〇〇サラダ か 副菜 〇〇〇〇スープ な デザート 〇〇〇〇ゼリー ? 牛乳 牛乳 2年生のリクエスト給食

ベジタブル・ワンダフル! 野菜のいい所、見つけよう!



野菜の日
8月31日

体の調子を
整える!



たくさん食べて
も太りにくい!

季節が
感じられる!



料理のいろいろ
が良くなる!



令和6年

8.9月の



防災の日の献立 (2日)

9月1日は「防災の日」。関東大震災が起きた1923年9月1日にちなんで制定されました。

災害時の炊き出しを想定し、具たくさんで色々な栄養素をとることができる「栄養すいとん汁」を出します。

切干大根、高野豆腐、ツナ缶詰などの備蓄しておける食材を使ったメニューも実施します。

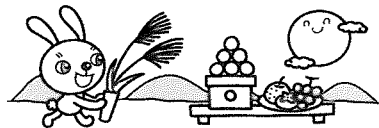


十五夜 (17日)

この時季は1年のうちで最も月が美しく見えるのでお月見をします。

今年の十五夜は9月17日。この日の給食には、「お月見団子汁」を出します。

満月のように黄色いかぼちゃ団子が入っています。



旬の食材

なし

ス美浜産 二十世紀

ぶどう

地元産を
使います。
どんな品種に
なるかな?

いもづる

さつまいもを食べる
前に つるを食べよう。

かぼちゃ

峰山町五箇の
竹田農園のかぼちゃを
多く使います。

8月

昔の呼び方では^{はづき}葉月といいます。
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
だと言われています。

9月

昔の呼び方では^{ながつき}長月といいます。
秋も深まり夜が長くなった「夜長月」
の略だと言われます。

世界の料理



タイ (8月28日)

給食でもおなじみとなつたガパオライス。
「ガパオ」とは「ホーリーバジル」というハーブ
のことです。バジルやナンプラーで味付け
した具をごはんのにのせて食べます。

ビーフンやマンゴーなどの食材も使った
献立にしました。

アメリカ (5日)

新メニューの「ジャンバラヤ」を出します。
「ジャンバラヤ」は南部のレイジアナ州の
郷土料理で、スパイスをきかせた
炊き込みごはんです。

新メニュー

バターチキンカレー (11日)

インドでは「ムルグ・マカニ」と呼ばれ、
日本でも最近人気のあるカレーです。残った
タンドリーチキンをトマトセクリームで煮込んで
偶然できた料理なのだから。

ターメリックというスパイスで黄色く色付け
したターメリックライスに かけて食べます。