

8・9 月中学校給食献立

舞鶴市立白糸中学校

2学期スタート!

「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけ、生活リズムを学校モードにもどしましょう。

体育祭の練習が始まります。外での活動が多くなるので食べる前には、手洗いをしっかりしましょう。



28日(火) ごはん

わかめ和え	ぶどう
ごまじゃこ	豚キムチ丼

スーミータン

ごはんのせて食べよう。

29日(水) 牛肉とごぼうの混ぜご飯

小松菜のおひたし	五目豆
みかんゼリー	鮭の塩焼き

30日(木) ごはん

チンジャオロースー	キャベツとにんじんのさっぱり和え
梅干し	ツバスの竜田揚げ ブロッコリーの昆布茶和え

31日(金) 麦ごはん

ハムサラダ	フルーツミックス
福神漬け	トビウオのフライ

夏野菜カレー

全曜日はカレーの日

3日(月) ごはん

ポークビーンズ	ほうれん草のおひたし
こんにゃくのおかか煮	白身魚のピリッとソース

4日(火) ごはん

もやしとほうれん草のナムル	ひじきの煮物
野沢菜漬け	ごまカツキャベツソース

ひじきは骨を強くするカルシウム、腸をキレイにする食物繊維、皮膚を健康に保つビタミンAを多く含む食品です。

5日(水)

振替休日



6日(木) ごはん

中華サラダ	焼きとうもろこし
白菜キムチ	揚げ餃子

麻婆豆腐

7日(金) 麦ごはん

さつまいものチーズ焼き	ごぼうサラダ
ミニトマト	ドライカレーの具

卵スープ

ごはんにまぜて食べよう。

全曜日はカレーの日

10日(月) ごはん

ほうれん草とコーンのバター炒め	フルーツ白玉
きゅうり漬け	白身魚フライタルタルソース

11日(火) ごはん

じゃがいものうま煮	ブロッコリーのごま和え
佃煮昆布	豚肉のみそ炒め

12日(水) 五目チャーハン

シルバーサラダ	オレンジ
枝豆	肉団子の野菜あんかけ

13日(木) ごはん

高野豆腐の卵とじ	大学芋
キャベツの即席漬け	白身魚のピリ辛焼き

14日(金) 麦ごはん

コーンサラダ	杏仁豆腐
福神漬け	かぼちゃひき肉フライ

ポークカレー

全曜日はカレーの日

☆暑さの中、熱中症予防には早めの水分補給が大切です!

☆毎日、牛乳はつきます。暑さに負けない体をつくるためにも、牛乳を飲みましょう。



18日(火) ごはん

大豆と煮干しの揚げ煮	キャベツのナムル
ぶどう	ピピンバ

ごはんにまぜて食べよう。

19日(水) かやくごはん

揚げ里芋のそぼろあんかけ	小松菜のごま和え
抹茶わらび餅	さばの塩焼き

20日(木) ごはん

にんじんとツナの卵とじ	グリーンサラダ
チーズ	鶏の照り焼きブロッコリー

冬瓜のスパイシースープ

21日(金) 麦ごはん、しそふりかけ

こんにゃくと万願寺甘とうの炒め煮	みたらし団子
パキパキきゅうり	アジフライキャベツ、ソース

旧暦の8月15日が中秋の名月です。今年は9月25日です。ススキや団子をお供えて秋の収穫に感謝します。

~今月の地産地消~

- トビウオ ○ツバス
- アジ ○万願寺甘とう
- 佐波賀大根

地元産の旬の食材は新鮮でおいしく、栄養価も高いです。



25日(火) ごはん

もやし炒め	じゃがいものサラダ
肉みそ	さんまのかば焼き

サンマは漢字で「秋刀魚」と書きます。秋が旬の魚だということが分かりますね。

26日(水) 鮭チャーハン

切干大根のあっさりナムル	カラフル炒り卵
ミニゼリー	竹輪のカレー揚げ

27日(木) ごはん

スイートサラダ	小松菜のじゃこ炒め
パイン缶	鶏のチリソース和え

28日(金) 麦ごはん

イタリアンサラダ	レモンゼリー
コーン炒め	コロッケ

ハヤシルウ