



8・9月献立表



魚沼市立小出中学校

月	火	水	木	金
8/28	8/29	8/30	8/31	1
 糸瓜の中華サラダ、鯖のピリ辛焼き、ごはん、夕顔のみそ汁	 小松菜と豆もやしナムル、ガーリックポテト、中華めん、マーボーらーめん	 パンパンジーサラダ、キムチごはん、サンラータンスープ	 鶏飯(具)、野菜かき揚げ、鶏飯(ごはん)、鶏飯(スープ)、具とスープをご飯にかけて	 アーモンドサラダ、タコライス、ゼリー
739kcal	839kcal	709kcal	703kcal	804kcal
牛乳・さば・豚肉・油揚げ・みそこめ・じゃが芋・砂糖・油	牛乳・豚肉・豆腐・みそ中華めん・じゃが芋・ごま・油	牛乳・豚肉・鶏肉・みそこめ・春雨・砂糖・油	牛乳・鶏肉・鶏卵・わかめこめ・さつま芋・小麦粉・かたくり粉・油	牛乳・豚肉・大豆こめ・アーモンド・砂糖・油
ねぎ・糸瓜・きゅうり・もやし・人参・ゆがお・小松菜	人参・椎茸・玉ねぎ・しらなちく・小松菜・大豆もやし・きゅうり	白滝・キムチ・きゅうり・人参・えのき・椎茸・玉ねぎ・トマト缶・しら	玉ねぎ・人参・大根・椎茸・ねぎ・しょうが・みかん	玉ねぎ・人参・セロリ・トマト缶・ブロッコリー・きゅうり・とうもろこし
4 振休	5	6	7	8
 4 振休	 パリパリサラダ、コーリンチ、ごはん、じゃが芋と小松菜のみそ汁	 きやべつとわかめの中華サラダ、じゃがもち米粉スープ、食パン2枚	 ツナとひじきのサラダ、深雪なすといんげんの味噌炒め、ごはん、さつま汁	 和風マカロニサラダ、鯖のこま味噌焼き、ごはん、えのきとわかめのみそ汁
	874kcal	878kcal	716kcal	886kcal
	牛乳・鶏肉・揚げちりめん・みそこめ・ワンタン皮・じゃが芋・砂糖・油	牛乳・豚肉・豆腐・チーズ・ウインナー食パン・クリーム・じゃがもち・ペンネ・砂糖・油	牛乳・豚肉・鶏肉・豆腐・ツナ・みそこめ・じゃが芋・こんにやく・砂糖・油	牛乳・さば・豆腐・油揚げ・わかめ・大豆・ツナ・みそこめ・ごま・マヨネーズ・砂糖
	ねぎ・しょうが・きやべつ・もやし・えのき・玉ねぎ・小松菜	人参・玉ねぎ・トマト缶・きやべつ・もちろし・とうもろこし・ブロッコリー	ねぎ・いんげん・きやべつ・きゅうり・玉ねぎ・パプリカ・人参・ごぼう・大根	きやべつ・玉ねぎ・人参・きゅうり・しめじ・えのき
11	12	13	14 2年生給食なし	15 2年生給食なし
 ポテトサラダ、しらたきのツルツル炒め、ごはん、味噌ワンタンスープ	 千草和え、豆味噌、ごはん、和風汁、大麦めん	 かぼちゃとツナのサラダ、なすのミートダラタン、ごはん、きやべつスープ	 スタミナ納豆サラダ、鮭のから揚げ、ごはん、きのこのみそ汁	 中華きゅうり、松風焼き、ごはん、味噌キムチスープ
769kcal	869kcal	809kcal	855kcal	816kcal
牛乳・ベーコン・鶏肉・ハム・みそこめ・こんにやく・じゃが芋・ごま・ワンタン皮・マヨネーズ	牛乳・鶏肉・大豆・油揚げ・わかめ・みそ大麦めん・ごま・かたくり粉・砂糖・油	牛乳・豚肉・ウインナー・チーズ・ツナこめ・ペンネ・マヨネーズ・油	牛乳・鮭・納豆・豆腐・油揚げ・ツナ・チーズ・かつお節・かつお節・青のり	牛乳・鶏肉・豚肉・厚揚げ・油揚げ・みそこめ・パン粉・ごま・油
人参・小松菜・もやし・とうもろこし・きゅうり・きやべつ・玉ねぎ・しらなちく	えのき・なめこ・人参・ほうれん草・もやし・きやべつ・とうもろこし	なす・玉ねぎ・人参・トマト缶・かぼちゃ・枝豆・きやべつ	きやべつ・人参・玉ねぎ・えのき・なめこ・小松菜	人参・ねぎ・きゅうり・たまねぎ・もやし・しめじ・白滝・キムチ
18 敬老の日	19	20	21 お彼岸献立	22
 18 敬老の日	 小松菜とパプリカのナムル、鯖のまけチャップソース、ごはん、さつま芋のホカホカみそ汁	 ブロッコリーときのこのサラダ、鶏肉とさつま芋のマヨグラタン、米粉パン、ミネストローネ	 白玉団子3個、ほうれん草のごま和え、五目ごはん、けんちん汁	 もやしのナムル、豆腐そぼろ丼、ワンタンスープ
	679kcal	825kcal	804kcal	717kcal
	牛乳・さば・油揚げ・ハム・みそこめ・さつま芋・ごま・砂糖・油	牛乳・鶏肉・ベーコン・ハム米粉パン・さつま芋・じゃが芋・マヨネーズ・油	牛乳・鶏肉・さつま揚げ・豆腐・あずき・のり	牛乳・鶏肉・厚揚げ・油揚げ・ハム・ベーコン・鶏卵
	小松菜・もやし・人参・パプリカ・ごぼう・ほうれん草	玉ねぎ・ブロッコリー・きやべつ・人参・しめじ・トマト缶	人参・ごぼう・椎茸・ほうれん草・もやし・大根・えのき・なめこ	人参・ごぼう・ねぎ・小松菜・もやし・白滝・玉ねぎ・しらなちく
25	26	27	28	29 十五夜献立
 ハニーかぼちゃサラダ、鶏肉のバーベキューソース、ごはん、豆乳コーンスープ	 手作りグレーゼリー、コールスロサラダ、ソフトめん、ミートソース	 さつま芋とチーズのサラダ、白身魚のレモンソース焼き、ごはん、カレースープ	 じゃこサラダ、春雨と挽き肉の炒め物、ごはん、豆腐の中華煮	 鶏肉と秋野菜の黒酢あえ、さつま芋ごはん、白玉団子汁、デザート
850kcal	894kcal	679kcal	842kcal	821kcal
牛乳・鶏肉・豆乳	牛乳・豚肉・大豆	牛乳・白身魚・ウインナー・ベーコン・チーズ	牛乳・豚肉・揚げちりめん・豆腐・わかめ	牛乳・鶏肉・油揚げ
こめ・じゃが芋・アーモンド・マヨネーズ・バター・はちみつ	ソフト麺・ゼリー・砂糖・油	こめ・さつま芋・じゃが芋・マヨネーズ・小麦粉・砂糖・油	こめ・春雨・かたくり粉・砂糖・油	こめ・さつま芋・ごま・白玉団子・デザート・砂糖・油
おろしりんご・レモン果汁・玉ねぎ・かぼちゃ・枝豆・とうもろこし	人参・椎茸・椎茸・トマト缶・人参・えのき・椎茸・玉ねぎ・トマト缶・しら	玉ねぎ・かぼちゃ・人参・しめじ・レモン果汁	人参・ごぼう・椎茸・ほうれん草・もやし・大根・えのき・なめこ	人参・れんこん・なす・ピーマン・ごぼう・白菜

9月給食だより



夏休みが終わり新学期が始まります。夏休みの間に、つい夜ふかしや朝寝坊をしてしまい、生活リズムが乱れていませんか。早起き、早寝を心がけて、朝ごはんをしっかり食べるようにして、元気に新学期をスタートさせましょう。



早起き・早寝 朝ごはん 生活リズムをとり戻そう！

早起き



まずは、朝は早めに起きて朝の光を浴びるようにします。また、学校がある日も休みの日も、同じ時間に起きるようにしましょう。

早寝



寝る前にテレビやスマートフォンなどの強い光を見ると、睡眠を促すホルモンが出にくくなるので、避けるようにし、早めに寝るように心がけましょう。

朝ごはん



朝ごはんにはエネルギー補給のほかに、脳や体を目覚めさせ、^{はいせつ}排泄のリズムをつくる大切な役割があります。しっかり食べてから登校するようにします。



月	火	水	木	金
<p>秋の年中行事 月見は2回</p> <p>月見は、だんごやさといもなどを供えて、月を眺めて楽しむ秋の年中行事です。月見は、十五夜と十三夜と年2回あって、両方見るのが習わしになっています。今年の十五夜は9月29日、十三夜は10月27日です。十五夜と十三夜に、美しい月を楽しみましょう。</p> <p><small>©少年写真新聞社2023</small></p>			<p>日にち</p> <p>8/25 </p>	
			<p>副菜</p> <p>主菜 </p> <p>主食</p> <p>汁物</p>	
			<p>もやし しょう油 フレンチ </p> <p>アップル シャーベット</p> <p>夏野菜カレー </p>	
			<p>キロカロリー (kcal)</p> <p>使われている主な赤の食品</p> <p>使われている主な黄の食品</p> <p>使われている主な緑の食品</p>	
			<p>747kcal</p> <p>牛乳・豚肉 こめ・じゃが芋・油</p> <p><small>なす・ピーマン・玉ねぎ・人参・かぼちゃ・トマト・もやし・小松菜・りんご</small></p>	



ジョア



