



8・9月の予定献立表

令和6年8月26日発行

由利本荘市立矢島中学校

牛乳は毎日つきます。献立は変更になる場合があります。

月	火	水	木	金
8月26日 820 Kcal ・ハヤシライス ・花野菜サラダ	27日 636 Kcal ・わかめごはん ・鮭の塩焼き ・おひたし ・夕顔のみそ汁	28日 799 Kcal ・三色そばろ丼 ・麩のすまし汁 ・レモンゼリー	29日 814 Kcal ・ごはん ・肉団子(2コ) ・豚肉とキャベツのみそ炒め ・豆腐のみそ汁	30日 650 Kcal ・焼きそば ・中華スープ ・ミニベルギーワッフル
9月2日 770 Kcal ・ごはん ・いわしのみそ煮 ・高野豆腐の炒めもの ・大根のみそ汁	3日 805 Kcal ・ごはん ・和風ハンバーグ ・元気サラダ ・もずくスープ	4日 604 Kcal ・コッペパン ・鶏肉のハーフ焼き(2コ) ・ツナソテー ・ミネストローネ	5日 867 Kcal ・ジョアフルベリー ・サフランライス ・ドライカレー ・まめまめサラダ	6日 754 Kcal ・ビビンバ ・春雨サラダ ・ワンタンスープ
9日 773 Kcal ・チキンライスのホワイトソースかけ ・ごまサラダ	10日 753 Kcal ・ごはん ・さばの塩焼き ・おひたし ・夏野菜みそ汁	11日 829 Kcal ・ごはん ・春巻き ・キャベツのみそそば炒め ・夕顔のスープ	12日 820 Kcal ・ごはん ・つくね(2コ) ・ひじきの炒め煮 ・かきたま汁	13日 585 Kcal ・肉みそうどん ・わかめサラダ ・ヨーグルト
16日 敬老の日 	17日 837 Kcal ・ジャージー牛乳 ・チキンカレー ・コールスローサラダ ・お月見梨ゼリー 十五夜 献立	18日 713 Kcal ・まるパン ・白身魚のフライ ・パックソース ・フロココリーソテー ・クリームスープ	19日 724 Kcal ・ごはん ・焼きぎょうざ(2コ) ・チンジャオロース ・中華コーンスープ	20日 923 Kcal ・スタミナそばろ丼 ・ごまマヨサラダ ・わかめスープ ・オレンジゼリー 中学校秋季大会応援献立
23日 振替休日 	24日 振替休業日 	25日 697 Kcal ・ごはん ・ほっけの塩焼き ・こんにゃくきんぴら ・根菜汁	26日 670 Kcal ・ゆかりごはん ・厚焼き玉子 ・おかか和え ・豚汁	27日 730 Kcal ・醤油ラーメン ・塩ナムル ・米粉スイートポテト

30日 773 Kcal
・親子丼
・厚揚げのみそ汁
・ひとくちチーズ

学校給食摂取基準に基づいた、中学生の栄養量をお知らせします。
中学生栄養量 830kcal

8月31日は野菜の日

野菜の日は、野菜をもっと食べてほしい、野菜について知ってほしい、という想いで、や(8)さ(3)い(1)の語呂合わせで制定した記念日です。

いも名月
十五夜は、いも名月ともいわれています。月見だんごが登場する前は、いもが供えられていたことや、いもの収穫期でさといもを供えるところが多かったことなどがその理由とされています。

朝ご飯を食べてから登校しよう！
夏休みも終わり、学校生活が再開します。毎日元気に過ごすために、3食食べて生活リズムを整えよう。

食べているのはどの部分？

花・つぼみ	実	葉	茎	根
ブロッコリー 	トマト 	レタス 	アスパラガス 	ごぼう
カリフラワー 	きゅうり 	ほうれんそう 	たけのこ 	だいこん
みょうが 	ピーマン 	にら 	れんこん 	にんじん

※だいこんは、根を食べる野菜に分類していますが、側根がなく葉に近い部分は芋です。