

2024年 8月

8・9月の学校給食献立予定表



秩父第一中学校共同調理場

日	曜	主食	牛乳	主菜・副菜	一口メモ
27	火	わかめごはん		ジャー جان豆腐 もやしのナムル ウフランスゼリー	夏休みは元気に過ごせましたか？ジャー جان豆腐は、中国の家庭料理です。ジャー جانとは、「家庭でいつも食べる」という意味です。冷蔵庫にある野菜と豆腐を使って作るということから名前がついたと言われてます。2学期もモリモリ給食を食べて元気に過ごしましょう。
28	水	バターロール		ミネストローネ オムレツ ごぼうサラダ	トマトには、うまみの成分「グルタミン酸」がたくさんふくまれています。また、トマトの赤い色のリコピンという色素やビタミン類が体に良いといわれています。トマトのうまみと栄養たっぷりのミネストローネ、残さず食べてくれたらうれしいです。
29	木	ナン キーマカレー		ウインナーケチャップソース ゆで野菜サラダ	「ナン」はインドをはじめ、アフガニスタン・イランなどの中央アジアの国々で主食とされている平焼きのパンです。カレーと一緒に食べることが多く、形は平たい楕円形で、大きな草履のような独特の形をしています。タンドールという焼き釜にはりつけて焼きます。
30	金	白飯		じゃが豚キムチ 白身魚フリッター	じゃが豚キムチは肉じゃがににらやキムチを加えたピリ辛のおかずです。キムチの辛さが食欲をそそり、ごはんにもよく合います。しっかりと食べて暑さに負けない体を作りましょう。
2024年 9月					
2	月	食パン (チョコクリーム)		肉団子② 花野菜サラダ クラムチャウダー	あさりは、砂浜で貝を「漁(あさ)る」ようにとったことがその名前の由来で、日本で一番多く食べられている貝です。ビタミンB 群、鉄、カルシウムの他、たんぱく質も多く含まれ、骨を丈夫にし、貧血予防や口内炎などの粘膜の病氣などに効果があります。
3	火	白飯		豚汁 いわしのみぞれ煮 ほうれん草のサラダ	みぞれ煮とは、だいこんおろしを使った料理のことです。大根おろしに火が通り、半透明になった姿が雪のみぞれに似ていることから、そのように呼ばれているそうです。今日のはいわしのみぞれ煮は骨までやわらかく煮込まれていて、身までしっかりと味がしみ込んでいます。
4	水	フラワーロール		コーンポタージュ チキンナゲット③ キャベツのペペロンチーノ	キャベツのペペロンチーノはにんにくの香りが食欲をそそる副菜です。キャベツにはビタミンUが含まれていて、胃や十二指腸の健康を保つのに優れた効果があるとされています。まだまだ暑い日が続くので、しっかりと食べて体調管理を整えましょう。
5	木	白飯 ビビンバの具		春雨スープ コーン焼売	今日は人気メニューのビビンバです。ビビンバは韓国料理の混ぜご飯です。韓国語では「ビビンバ」と発音するそうです。ビビンは「まぜる」、バは「ごはん」という意味だそうです。
6	金	白飯		野菜のきつね煮 すり身チーズロール 塩昆布和え	油揚げは、豆腐を薄く切り、水をよく切って油で揚げたものです。豆腐を厚く切って、油で揚げたものは厚揚げまたは、生揚げといえます。油揚げの原料である大豆には、植物性のたんぱく質が豊富に含まれ、体のもとである臓器や皮膚、筋肉を作るために欠かせない栄養です。
9	月	コッペパン		ペンのトマトソース アンサンブルエッグ 和風サラダ	ペンのトマトソースは炒めて味を整えた具材にゆでたペンを加えてさらに混ぜ合わせます。よく混ぜないと味が均等にならないし、ゆでたペンはとても重くて混ぜる作業は一苦労です。調理員さんのおかげでおいしく仕上がります。感謝の気持ちをもっていただきましょう。
10	火	白飯		かきたま汁 白ごまつくね③ 五目きんぴら	きんぴらの由来は金太郎の息子である「坂田金平(さかたのきんぴら)」の名に由来しています。坂田金平はとても強く勇ましかったと伝えられています。ごぼうは力の付く食べものと考えられていました。そこから力持ちで有名だった金平(きんぴら)の名前が付いたと言われています。
11	水	地粉うどん 肉うどん		いかの天ぷら たくあんあえ	天ぷらは室町時代にポルトガルから伝わったとされています。ポルトガル語で「料理」という意味の「テンポロ」が変化したといわれています。江戸時代になると屋台で売られ、串に刺した天ぷらをおやつ感覚で食べていたそうです。
12	木	白飯		じゃがいものそぼろ煮 納豆 ごまあえ	彩の国納豆は、埼玉県で作られた大豆を原料に、埼玉県の桶川の納豆工場で作られたものです。納豆は大豆から作られます。大豆には体をつくるたんぱく質や、骨をつくるカルシウムが多くあります。納豆は大豆に比べて、これらの栄養素を体に取り入れやすくなっています。納豆を食べて丈夫な体を作りましょう。
13	金	キムタクごはん		お月見汁 わかさぎフリッター② 十五夜ゼリー	十五夜に見える月を「中秋の名月」と呼び、今年は9月17日がその日にあたります。今日は「お月見献立」です。十五夜は稲に見立てたススキを飾り、お供え物をして、秋の豊作を祈りながらお月見をします。食べ物に感謝をして今日の給食もいただきましょう。
18	水	子どもパンスライス		コンソメスープ ハンバーグデミグラスソース グリーンサラダ	「デミグラスソース」とは、西洋料理の基本的なソースです。ハンバーグやオムライス、ハヤシライスなどに使う褐色系ソースの一つです。デミグラスとはフランス語で「煮詰める」という意味があります。そこからデミグラスソースとは煮詰めた濃厚なソースであることを意味しています。
19	木	白飯		なめこ汁 白身魚のピリ辛ソース ブロッコリーサラダ	世界では約2万種類のキノコが知られています。世界中で様々なキノコが食べられていますが、地域ごとに人気のキノコの種類は大きく異なると言われています。日本ではなめこのように、ぬめりのあるキノコが好かれているという特徴があるようです。
20	金	白飯 チキンカレー		合わせるゼリー(ぶどう) チーズ	今日の給食は、人気の献立の一つであるカレーライスです。カレーにもさまざまな種類がありますが、今日はとり肉を使ったチキンカレーです。「カレー」はインドの料理というイメージがありますが、「カレーライス」は明治時代に、日本人によって作られた料理です。
24	火	白飯		野菜味噌 鶏肉の唐揚げ③ ゆかり和え	ゆかりあえは、赤しそのふりかけで味付けをしたあえ物です。赤しそは鮮やかな色合いが特徴で、一般的には梅干しやシジュースに使われることが多い食材です。また、ビタミンやミネラルを多く含み、抗菌作用や食欲増進作用、抗アレルギー作用などさまざまな効果があるといわれています。
25	水	中華めん 四川風味噌うーめん		春巻き 切干大根のナムル	切干大根は大根を千切りにして天日乾燥させて作ったもので、生の大根に比べて独特の甘味と食感があります。普段は煮物にすることが多いですが、サラダにしてもおいしく食べられます。シャキシャキの食感で食物繊維たっぷりのおいしいナムルです。
26	木	白飯		スタミナスープ 勝魚カツ 磯香あえ	明日は新人戦。「勝負に勝つ」ということで、カツオ(勝男)カツ(勝つ)です。競技を良い状態で行えるために、栄養バランスの良い食事を摂ることが大切です。しっかりと食べて体調を整えて明日頑張ってください。皆さんが力を発揮できるよう願っています。
30	月	はちみつパン		ABCスープ かぼちゃひき肉フライ 温野菜サラダ	いろいろな地域の給食で人気メニューとなっているABCスープは群馬県桐生市が発祥の地です。昭和50年代ころから給食で出されるようになり、いろいろな地域へ広まっていきました。アルファベットの形をした小さなマカロニがとてもかわいいですね。



- ◆材料の入荷等の都合により、献立の一部が変更になる場合があります。ご了承ください。
- ◆給食に関係する行事・給食終了日などについては、各学校のおたよりで、確認してください。
- ◆秩父第一中学校、秩父第二中学校、影森中学校、高篠中学校共通の献立表です。

