



2025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
26	火	白飯		野菜碗 味つきチキンカツ ごまあえ	今日から2学期の給食が始まります。夏休み明けでまだ生活のリズムが戻らない人もいるかもしれません。そんなときこそ、バランスのよい給食をしっかり食べて、体の調子を整えましょう。食べることは、自分をつくること。給食でエネルギーチャージをして、2学期も元気に過ごしましょう。
27	水	減量コッペパン		スパゲティナポリタン オムレット ほうれん草のサラダ	ナポリタンは戦後、横浜で生まれた日本発祥の pasta 料理です。トマトケチャップで炒めた、どこか懐かしい味が特徴です。パンにはさんでナポリタンコッペにして食べてもおいしく食べられます。
28	木	白飯		キーマカレー グリーンサラダ 湘南ゴールドゼリー	湘南ゴールドは神奈川県で生まれた柑橘類のひとつで、見た目は黄色くて小ぶりですが、香りがよく、甘みと酸味のバランスがとれた爽やかな味わいの特徴です。まだ暑い日が続きますが、さっぱりと甘いゼリーを食べてリフレッシュしましょう。
29	金	白飯		中華丼の具 白身魚フリッター② ゆかり和え	中華丼はうまみのあるあんかけでごはんが進む一品です。キャベツ、人参、きくらげなど、いろいろな野菜が入っていて、ビタミンや食物繊維がしっかりとれます。今日はずらの卵も入っているので、ゆっくりよくかんで食べましょう。
2025年9月					
1	月	減量コッペパン		焼きそば ウインナーケチャップソース コーンとほうれん草のサラダ	焼きそばのルーツは中国のチャオメンと言われています。チャオメンは中華麺を炒めて作った料理のことです。日本でソース焼きそばが生まれたのは、終戦直後のことです。当時は小麦粉がなかなか手に入らなかったため、安く手に入ったキャベツを使って量を増やし、キャベツの水分で味が薄まる分をソースで濃く味付けし、屋台で売ったところ、大評判になり、各地に広まったそうです。
2	火	白飯		酸辣湯 揚げ餃子② チンジャオロース	酸辣湯（サンラータン）は、中国生まれのスープで、すっぱくてピリっと辛い味が特徴です。具だくさんで栄養たっぷりのスープです。夏の暑さで疲れた体を内側から元気にしてくれます。
3	水	バターロール		大豆とひき肉のトマト煮 ハムチーズピカタ キャベツサラダ	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。
4	木	白飯		豚汁 白身魚のカボスソース 磯香あえ	白身魚のカボスソースには、秩父育ちの完熟カボス、ゴールデンカボスの果汁を使用しています。普通のカボスより酸味がやわらかく、爽やかな香りが特徴です。暑い時期でさっぱり食べられる味つけで、ごはんが進むメニューです。
5	金	チキンピラフ		ポトフスープ かぼちゃひき肉フライ 元氣ヨーグルト	ポトフはフランスの家庭料理で、野菜をじっくり煮込んでつくことで、野菜のうまみを引き出しています。キャベツにはビタミンC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、しっかり食べて体調管理を整えましょう。
8	月	はちみつパン		豆腐と野菜のコンソメスープ 煮込みハンバーグ ごぼうサラダ	今日はごぼうサラダです。ごぼうは食物繊維が豊富な野菜で、おなかの調子を整えてくれる働きがあります。ごぼうの香りや歯ごたえを楽しみながら味わって食べてください。
重陽（ちょうよう）の節句					
9	火	白飯		秋なすのみそ汁 鶏肉の唐揚げ③ ひじきのそぼろ炒め	9月9日は重陽の節句です。3月の桃の節句、5月の端午の節句のように、五節句のひとつです。菊の花がきれいに咲く季節であることから「菊の節句」とも呼ばれています。古くから「9日（くんち）に茄子をたべるとかぜをひかない」という言い伝えがあり、重陽の節句になすを食べる習慣が由来とされています。今日はみそ汁になすを使っています。旬の味覚を楽しみながら、重陽の節句を祝いましょう。
10	水	地粉うどん きつねうどん		竹輪の磯辺揚げ たくあんあえ	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。
11	木	白飯		麻婆豆腐 ショーロンポー② 春雨サラダ	今日は麻婆豆腐です、少しピリとした辛さが食欲をそそる麻婆豆腐は、豆腐のたんぱく質と豚肉のエネルギーで体にうれしいスタミナメニューです。ごはんと一緒にモリモリ食べて午後元気に過ごしましょう。
12	金	白飯 ハヤシライス		合わせるゼリー（ぶどう） チーズ	今日は「ハヤシライス」です。ハヤシライスは日本で考えられた洋食のひとつで、デミグラスソースを使ったコクのある洋風の煮込み料理です。給食では玉ねぎをよく炒めてからじっくり煮込みまるやかに仕上げるようにしています。
世界の献立（アジア）					
16	火	白飯		フォーのスープ ガパオ炒め エビ焼売②	今日はアジアの味めぐり献立です。ベトナムの米粉ヌードル「フォーのスープ」、タイの人気メニュー「ガパオ」そして中国天心の定番「エビ焼売」です。香りや味つけ、食感の違いを楽しみながら、アジアの食文化を味わってみましょう。
17	水	子どもパンスライス		ABCスープ ハムカツ（ハッケー） 花野菜サラダ	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。
18	木	白飯		かきたま汁 つくねの和風あん② 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。
19	金	わかめごはん		厚揚げの五目煮 小松菜あえ 和梨ゼリー	小松菜はカルシウムがたっぷり含まれている野菜です。カルシウムは骨を強くするためにとても大切な栄養素です。また、小松菜にはビタミンCも多く含まれていてかぜを予防したり、体の疲れをとるのに役立ちます。積極的に食べて、元気な体を作りましょう。
22	月	ツイストパン		豆乳クラムチャウダー チキンナゲット③ ブロッコリーサラダ	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気などに効果があります。
24	水	中華めん 野菜ラーメン		春巻き 大豆もやしのピリ辛ナムル	今日は大豆もやしナムルです。ナムルは、韓国で定番の家庭料理です。一般的にゆでた野菜や山菜などをごま油やしょうゆで味つけたものをいいます。今日の給食では大豆もやしを使い、ドレッシングも少しピリ辛にしました。暑さで疲れた体をリフレッシュして、午後元気に頑張りましょう。
新人大会 応援献立					
25	木	白飯		勝ツカレー （チキンカツ） 彩りサラダ	明日はいよいよ新人戦ですね。給食から皆さんにエールを届けたくて、今日は栄養満点のカツカレーと彩りサラダです。競技を良い状態で行うためには、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に願っています。
29	月	厚切り食パン		秋の味覚シチュー サーモンフライ（ハッケー） グリーンサラダ	今日はさつまいもが入った秋の味覚シチューです。さつまいもはホクホクと甘くて、ビタミンCや食物繊維が豊富に含まれています。秋の味覚を楽しみながらしっかり食べて午後元気に過ごしましょう。
30	火	白飯		スタミナ肉じゃが 彩の国納豆 塩昆布和え	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。

- ◆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。

19日は  
食育の日

小松菜はカルシウムが豊富に含まれていて、成長期に欠かせない野菜です。