

夏休みが終わり、2学期がスタートしました。どんな夏休みを過ごしましたか？さて、暑さはまだまだ続きそうです。学校が始まり、生活リズムが変わって、体も心も疲れがたまりやすい時期でもあります。毎日寝る時間を同じにする、朝ごはんをしっかり食べるなどして、体の調子を整えていきましょう。



※材料の都合により、献立を変更することがあります。

日曜日	曜日	食品 栄養素 こんだて	主 な 材 料			給食一口メモ 【エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 食塩相当量 (g)】
			おも からだ 主に体をつくる もとなる	おも からだ ちようし ととの 主に体の調子を整える もとなる	おも 主にエネルギーの もとなる	
1	火	コッペパン/牛乳	牛乳		コッペパン	★2学期スタート★ みなさん、楽しい夏休みを過ごされましたか？今日から2学期の給食が始まります。おいしい給食をしっかりと食べて、毎日元気に過しましょう。 【573kcal、23.1g、2.5g】
		コンソメスープ	ウインナー	たま 玉ねぎ・人参・しめじ・パセリ	じゃがいも・油	
		ハンバーグ	ハンバーグ			
		野菜のドレッシング和え		ブロッコリー・きゅうり・キャベツ・とうもろこし・レモン	砂糖・油	
		いちごジャム			いちごジャム	
2	水	ごはん/牛乳	牛乳		こめ 米	＊そうめんうり＊ そうめんうりは、ゆでて冷たい水に入れると、果肉の部分がバラバラとそうめんのようにほぐれます。他の地域では「そうめんかぼちゃ」「錦糸うり」などとも呼ばれています。 【572kcal、24.3g、1.7g】
		豆腐汁	豆腐・わかめ	たま 玉ねぎ・人参・えのきたけ		
		鶏肉のごま酢がけ	鶏肉		砂糖・片栗粉・ごま	
		そうめんうりの和え物	まぐろ(水煮)	そうめんうり・キャベツ・人参	砂糖	
3	木	ごはん/牛乳	牛乳		こめ 米	＊白オクラ＊ 白オクラは、三隅地区で約70年前から栽培が始まった長門市の伝統野菜です。アクが少ないため、生のままでも食べられますが、今日はみそ汁の中に入れていきます。 【604kcal、23.7g、2.2g】
		白オクラのみそ汁	豆腐・みそ	たま 玉ねぎ・白オクラ・人参・ねぎ		
		さばの生姜煮	さばの生姜煮			
		ゆかり和え		キャベツ・人参・ほうれんそう・赤しそ		
4	金	ごはん/牛乳	牛乳		こめ 米	★くじらの日★ 9月4日は「くじらの日」です。鯨には疲労回復に高い効果のある「バレニン」や、鉄が多く含まれています。 【605kcal、27.4g、1.8g】
		かき玉汁	卵・豆腐	たま 玉ねぎ・人参・ねぎ	かたくりこ 片栗粉	
		くじらカツ	くじらカツ		あぶら 油	
		ごま和え		キャベツ・人参・きゅうり	砂糖・ごま	
7	月	ごはん/牛乳	牛乳		こめ 米	～梨～ 梨は、秋が旬の果物です。今日の梨は二十世紀梨という品種で、皮が青くてみずみずしく、しゃきしゃきとした食感が特徴です。季節の果物を味わっていただきましょう。 【605kcal、21.6g、1.7g】
		肉団子の中華煮	肉団子・生揚げ	たま 玉ねぎ・人参・チンゲンサイ・干ししいたけ・しょうが	砂糖・ごま油・油・片栗粉	
		中華和え	ロースハム	キャベツ・もやし・人参	砂糖・ごま油・ごま	
		梨		なし 梨		
8	火	アップルパン/牛乳	牛乳		アップルパン	★志麻さんフレンチ給食★ 「伝説の家政婦」として知られる長門市出身のタサン志麻さんのレシピが給食で登場します。野菜のうまみがギュッと詰まった献立となっています。味わっていただきましょう。 【627kcal、26.2g、2.8g】
		農家の野菜スープ	ベーコン	たま 玉ねぎ・人参・キャベツ	じゃがいも・油	
		チキンのロースト	鶏肉		あぶら 油	
		ラタトゥイユ		トマト・玉ねぎ・ズッキーニ・なす・ピーマン	あぶら 油	
9	水	ごはん/牛乳	牛乳		こめ 米	＊わかめ＊ わかめの歴史は古く、昔から日本で広く食べられてきました。みなさんがよく見るわかめは緑色ですが、海の中では茶色っぽい色をしています。ゆでると、きれいな緑色になります。 【630kcal、24.8g、1.5g】
		鶏肉と大豆の煮物	鶏肉・大豆・生揚げ	人参・れんこん・さやいんげん	こんにやく・油・砂糖	
		わかめの酢の物	わかめ	人参・もやし・きゅうり	砂糖	
		ぶどうゼリー			ぶどうゼリー	
10	木	ごはん/牛乳	牛乳		こめ 米	＊ひじき＊ ひじきは、海藻の仲間です。骨や歯を丈夫にするカルシウムや食物せんいが多く含まれています。 【568kcal、27.9g、1.5g】
		吉野汁	鶏肉・豆腐	人参・大根・小松菜・しめじ	かたくりこ 片栗粉	
		さわらの照り焼き	さわら	しょうが		
		ひじきと野菜の和え物	ひじき	人参・キャベツ・きゅうり	砂糖	
11	金	麦ごはん/牛乳	牛乳		こめ 麦	～フルーツポンチ～ フルーツポンチの「ポンチ」はお酒・砂糖・水などを合わせた飲み物のことですが、給食ではお酒の代わりに「サイダー」を使っています。 【639kcal、19.9g、1.7g】
		ハヤシライス	牛肉	たま 玉ねぎ・マッシュルーム・人参・トマト・枝豆・にんにく	じゃがいも・油	
		フルーツポンチ		みかん(缶)・もも(缶)・パイナップル(缶)	ゼリー(いちご・サイダー)・サイダー・ナタデココ	

日曜日	曜日	食品 栄養素 こんだて	おまなさいりょう 主 材 料			きょうしよくひくとくち 給食一口メモ 【エネルギー（kcal） たんぱく質（g） しょくえんそうどうりょう 食塩相当量（g）】
			おまからだ 主に体をつくる もとなる	おまからだ ちようし どの 主に体の調子を整える もとなる	おま 主にエネルギーの もとなる	
14	月	キャロットピラフ/牛乳	牛乳	キャロットピラフの素	こめ 米	＊アーモンド＊ アーモンドはビタミンEを非常に多く含んでいます。ビタミンEは細胞や血管が年齢とともに弱っていくのを予防する働きがあるため「若返りのビタミン」と呼ばれています。 【560kcal、21.3g、2.3g】
		ミートボールスープ	ミートボール	たまねぎ・人参・ほうれんそう・だいこんのきだけ	あぶら 油	
		千切りじゃがいものサラダ	鶏ささみ（水煮）	ブロッコリー・キャベツ	じゃがいも・さとう 砂糖	
		こぎかな 小魚アーモンド	いりこ		アーモンド	
15	火	こくどう 黒糖パン/牛乳	牛乳		こくどう 黒糖パン	～沖縄そば～ 今日の献立は沖縄料理です。「沖縄そば」はそば粉を使うわけではなく、小麦粉に水を加えて作られているので、食感はどうどんに似ています。 【585kcal、24.2g、2.6g】
		おきなわ 沖縄そば	ぶたにく 豚肉・かまぼこ	たまねぎ・人参・ねぎ	おきなわ 沖縄そば・さとう 砂糖	
		ゴーヤサラダ	チキンハム	にがうり・キャベツ・人参	さとう 砂糖	
		シークワサーゼリー			シークワサーゼリー	
16	水	ごはん/牛乳	牛乳		こめ 米	＊冬瓜（とうがん）＊ 漢字で「冬の瓜」と書きますが、旬は夏です。夏に収穫して冬まで保存できることが名前の由来と言われています。 【665kcal、24.7g、2.0g】
		とうがん 冬瓜のスープ	やぶた 焼き豚・豆腐	とうがん たまねぎ・人参・チンゲンサイ		
		ヤンニョムチキン	とりにく 鶏肉	にんにく	さとう あぶら 砂糖・油・ごま・ごま油・ かたくりこ 片栗粉	
		ちゅうか 中華サラダ	いと 糸かまぼこ	もやし・きゅうり・人参	ごま油・さとう 砂糖	
17	木	えだまめ 枝豆わかめごはん/牛乳	牛乳・わかめ	えだまめ 枝豆	こめ 米	＊枝豆＊ 枝豆は、大豆が未熟なうちに収穫されたものです。大豆と同じくたんぱく質が豊富な上、大豆には無いビタミンAやビタミンCを多く含んでいるのが特徴です。 【565kcal、23.8g、2.2g】
		ぶた 豚じゃが	ぶたにく 豚肉	たまねぎ・人参・さやいんげん	じゃがいも・糸こんにゃく・油・さとう 砂糖	
		ささみの和え物	とり 鶏ささみ（水煮）	ほうれんそう・キャベツ・人参	さとう 砂糖・ごま	
18	金	ごはん/牛乳	牛乳		こめ 米	★ながと食の日★ 今日のは、仙崎産のあじや旬の長門ゆずきなど、長門市でとれた食材をたくさん使った献立です。味わっていただきます。 【605kcal、25.0g、2.1g】
		かぼちゃのみそ汁	とうふ 豆腐・みそ	たまねぎ・かぼちゃ・しいたけ・ねぎ		
		せんざき 仙崎あじフライ	あじフライ 		あぶら 油	
		ゆずきち和え		キャベツ・きゅうり・長門ゆずき・人参	さとう 砂糖	
24	木	ナン/牛乳	牛乳		ナン	～キーマカレー～ キーマカレーはインドで誕生しました。「キーマ」という言葉には、「ひき肉（細かいもの）」という意味があります。ナンにつけて食べましょう。 【624kcal、26.7g、2.8g】
		キーマカレー	ぶたにく だいず 豚肉・大豆	たまねぎ・人参・トマト・ピーマン・しょうが・にんにく	じゃがいも・あぶら 油	
		れんこんサラダ	ロースハム	れんこん・きゅうり・人参	ノンエッグマヨネーズ	
		れいどう 冷凍ヨーグルト	ヨーグルト			
25	金	ごはん/牛乳	牛乳		こめ 米	★お月見献立★ 今日のは十五夜です。十五夜の月は1年で最も美しいとされ、お月見をする風習があります。お月見には芋や団子をお供えし、秋の爽りへの感謝と豊作を願います。 【685kcal、23.6g、1.9g】
		こいも汁	あぶらあ 油揚げ・みそ	だいこん 人参・しめじ・ねぎ	さといも	
		とりにく 鶏肉のゆずきち南蛮	とりにく 鶏肉	たまねぎ・人参・ながと 玉ねぎ・人参・長門ゆずき	かたくりこ さとう あぶら 片栗粉・砂糖・油	
		つきみ だんご お月見団子			みたらし団子	
28	月	ごはん/牛乳	牛乳		こめ 米	＊高野豆腐＊ 高野豆腐は、豆腐を凍らせて、低温で熟成させた後に乾燥させてできる保存食品です。 【592kcal、27.8g、1.6g】
		こうやどうふ たまご 高野豆腐の卵とじ	とりにく たまご こうやどうふ 鶏肉・卵・高野豆腐	たまねぎ・人参・ほ 玉ねぎ・人参・干しいたけ	あぶら さとう 油・砂糖	
		おかか和え	かつお節	キャベツ・もやし・小松菜・人参	さとう 砂糖	
		オレンジ		オレンジ		
29	火	コッペパン/牛乳	牛乳		コッペパン	＊なす＊ なすは6月～9月ごろに多く収穫されます。夏は日光を浴びることで実がまった食べごたえのあるなすに、秋は昼と夜の温度差が大きいため、柔らかくみずみずしいなすになります。 【665kcal、24.8g、2.7g】
		なすのミートスパゲッティ	牛肉・豚肉	たまねぎ・なす・人参・にんにく・グリーンピース	スパゲッティ・あぶら 油	
		かいそう 海藻サラダ	かいそう 海藻・まぐろ（水煮）	キャベツ・きゅうり・人参	あぶら さとう 油・砂糖	
		マーガリン			マーガリン	
30	水	ごはん/牛乳	牛乳		こめ 米	～カラフル和え～ ビーマンを茹でることや、塩昆布としらす干しを入れることで苦みが和らぎ、ビーマンが苦手な人も食べやすくなるように作っています。 【596kcal、21.4g、2.1g】
		なつやさい 夏野菜の豆乳汁	あぶらあ どうにゅう 油揚げ・豆乳・みそ	なす・かぼちゃ・たまねぎ・オクラ		
		ホキの天ぷら	ホキの天ぷら		あぶら 油	
		カラフル和え	しらす干し・塩昆布	キャベツ・ピーマン		