

学校給食献立予定表

2010年9月分

鳴門市第二中学校

日	献立名				材料名					
	主食	牛乳	デザート つきもの	おかず	赤 血や肉・骨をつくる		緑 体の調子をととのえる		黄 熱や力のもとになる	
					たんぱく質	ミネラル	ビタミン		炭水化物	脂質
					肉・魚・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	淡色野菜・くだもの	穀類 いも・砂糖	油脂
1 水	小型 コッパパン	○		ミートスパゲティ フルーツナタデココ	牛肉, 豚肉, 粉チーズ		人参	玉ねぎ, グリルピーズ みかん, バイアツプル, 白桃	スパゲティ ナタデココ	油
2 木	コッパパン	○	チョコ ペースト	クラムチャウダー 鉄人サラダ	ビーフ, あさり	牛乳	人参, バセリ	玉ねぎ	じゃがいも	バター 焼煎ごまドレッシング
3 金	ごはん	○		豚肉の生姜炒め 小イワシフライ	豚肉		人参, ビーマン	玉ねぎ, キャベツ	砂糖	油
4 土	ごはん	○		チキンカレー 福神漬け コーンサラダ	鶏肉		人参	玉ねぎ, グリルピーズ 福神漬け キャベツ, きゅうり, コーン	砂糖	バター 和風ごまドレッシング
7 火	ごはん	○		親子丼 ごま和え	鶏肉, かまぼこ, 卵		人参	京ねぎ, 玉ねぎ, しいたけ キャベツ	砂糖	油 白ごま
8 水	パインパン	○		わかめと豆腐のスープ ハバ-グデシグ スライス	豆腐, 鶏肉	わかめ		玉ねぎ, たけのこ		
9 木	小型 コッパパン	○	冷麺 スープ	冷やし中華 えびしゅうまい	焼き豚, 卵		人参	玉ねぎ	砂糖, でんぷん	バター ごま油
13 月	ごはん	○		ふしめん汁 さんまのおろし煮 即席漬け	豆腐, かまぼこ さんまおろし煮		人参, ねぎ	玉ねぎ, えのき	ふしめん	
14 火	ごはん	○		麻婆豆腐 ナムル	牛肉, 豚肉, 豆腐		人参	玉ねぎ, たけのこ, しいたけ グリルピーズ, 京ねぎ	砂糖	ごま油 白ごま, ごま油
15 水	味付けパン	○		五目うどん 切り干し大根のサラダ	鶏肉, かまぼこ 油揚げ	わかめ	人参, ねぎ	玉ねぎ	うどん	
16 木	コッパパン	○	外外 ソース	白身魚のフライ ポイルキャベツ コーンポタージュ	白身魚フライ			キャベツ		油
17 金	ごはん	○	すだち ゼリー	じゃがいものそぼろ煮 地だこと鳴門わかめの酢の物	牛肉, 豚肉 たこ	わかめ	人参	玉ねぎ, こんにゃく, グリルピーズ キャベツ, きゅうり	じゃがいも	油 砂糖 白ごま
21 火	ごはん	○		鶏とコニャクのみそ煮 ちくさあえ	鶏肉, うずら卵 卵, 油揚げ		人参, いんげん	こんにゃく キャベツ, こんにゃく	砂糖	油 油, 白ごま
22 水	コッパパン	○	月見団子	ボークビーンズ フレンチサラダ	豚肉, 水煮大豆		人参	玉ねぎ, グリルピーズ キャベツ, きゅうり, コーン	じゃがいも	油 フルクトレッシング
24 金	ごはん	○		さわらのすだち風味 豚汁	さわら 豚肉, かまぼこ 油揚げ		人参, ねぎ	すだち酢 こんにゃく, ごぼう, 大根	砂糖, でんぷん	油 さつまいも
27 月	ごはん	○		大豆入りきんぴら さばの味噌煮	牛肉, 水煮大豆, ちくわ さばの味噌煮		人参, いんげん	ごぼう, こんにゃく	砂糖	油, ごま油
28 火	ごはん	○		三色そぼろ丼 味噌汁	鶏肉, 卵 豆腐, 油揚げ かまぼこ			グリルピーズ 玉ねぎ	砂糖	油
29 水	あずき パン	○		チリソース煮 春雨サラダ	いか, えび, うずら卵 かに風味かまぼこ		人参	玉ねぎ, グリルピーズ キャベツ, きゅうり	じゃがいも	油 春雨, 砂糖 白ごま, ごま油
30 木	揚げパン	○		ビーフとじゃがいもの スープ 肉団子のキャブ あん	ビーフ 肉団子キャブ あん		人参, バセリ	玉ねぎ, コーン	じゃがいも	油

☆都合により献立を変更する場合がありますのでご了承ください。

夏休み終了！気持ちを切り替え 生活リズムを整えよう！

長い夏休みが終わり、学校が始まりました。休み中、夜更かしや朝寝坊の習慣がついて、なんとなく体の調子が悪いという人はいませんか？早く気持ちを切り替え、「早寝・早起き・朝ごはん」で生活リズムを整えましょう。



お知らせ

4日(土)：登校日のため、給食があります。
5日(日)：文化祭のため、給食はありません。
*6日(月), 10日(金)は代休です。

★毎月19日は「なると学校食育の日」です！★

9月より、毎月19日を「なると学校食育の日」とし、“給食発！ふるさとの味”をテーマに鳴門の特産物を使った料理や、徳島の郷土料理を学校給食に取り入れます。今月は19日が日曜日のため、「なると学校食育の日」は17日(金)になります。

～「なると学校食育の日」献立より～

地だこと鳴門わかめの酢の物

「地だこ」って・・・？

地元、鳴門の海でとれた「たこ」のことです。激しい潮流にもまれて、身が引き締まり「ぶりぶり」とした食感と濃いうま味が特徴です。

「地だこ」と「鳴門わかめ」、どちらも鳴門の海が育てたおいしい食材です。また、鳴門ならではの組み合わせです。しっかり噛んで、おいしくいただきます。

