



月曜日

<世界の料理>
1年社会科とのコラボ献立として、今月はインドネシア・シンガポール・中国等の料理が出ます。そしてシェフ給食ではフランス料理が登場します。今後もいろいろな教科とのコラボ献立を出そうと計画しています。お楽しみに。

表示の説明		上の段の数字 エネルギーkcal →	塩分 g
		下の段の数字 たんぱく質 g →	
体をつくる		体の調子を整える	熱や力になる
たんぱく質	無機質	ビタミン	炭水化物 脂質
1群	2群	3群	4群 5群 6群
肉魚卵豆	牛乳小魚 海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物 米麦芋 砂糖 油脂

火曜日

今月の目標 暑さに負けない身体をつくろう
~今月の献立のコンセプト 夏野菜は水分たっぷり!体の中から冷やそう!~
今年の夏は今まで以上に暑くて食欲が落ちたり、体調を崩した人もいたかもしれません。新学期が始まっても暑さが続きそうです。暑さに負けない丈夫な体を作るためには、毎日の食事が大切です。給食も食欲が落ちていても食べやすい工夫していきます。楽しく元気に過ごせるように、夏バテを解消する旬の食材、栄養の詰まった夏野菜をしっかり食べましょう。

<お知らせ>
※材料などの都合でその日の献立が変更になる場合があります。ご了承ください。
※家庭科で学習する食品の仲間分けに合わせた6群の記載に変更しています。
※栄養士実習生(9月2日~9日)・栄養教諭実習生(9月12日~19日)が実習しています。
※1ヶ月分になると行が増えてしまうため、17日からの献立については後日配布いたします。

水曜日

ひみつフルーツ
フリューツ
もずくスープ

木曜日

ひみつフルーツ
フリューツ
もずくスープ

金曜日

30日
ビタミンたっぷり
夏のけんちん汁

2日
カレーライス
金時草のしやもの煮
江戶子煮

3日
さばのカルリとスパイシー
ナシゴレン
ソトアヤム

4日
ひみつフルーツ
フリューツ
もずくスープ

5日
豚キムチやまぎら
食べくら
赤いんげん

6日
夏野菜のミートグラタン
バターロール
ハヤシスー

防災の日献立・石川県郷土料理

鶏もも肉	牛乳	にんじん	たけのこ	アルファ化	ごま
凍り豆腐	わかめ	小松菜	もやし	米	米油
大豆	昆布			三温糖	
	ししやも			薄力粉	
	青のり			てんぷん	

インドネシア料理

鶏ひき肉	牛乳	にんじん	にんにく	米	米油
卵	かえり煮	赤ピーマン	たまねぎ	麦	
さば	干し	ピーマン	レモン	上白糖	
鶏むね肉		にら	エリンギ	てんぷん	
			もやし	薄力粉	
				黒砂糖	
				春雨	

沖縄料理

豚ひき肉	牛乳	にんじん	ごぼう	米	米油
小町竹輪	ひじき	万能ねぎ	干し椎茸	麦	
豚もも肉	チーズ		ゴーヤ	上白糖	
	もずく		もやし	薄力粉	
			桃ジャース	薄力粉	
			黄桃缶	黒砂糖	
				春雨	

お話し給食

鶏もも肉	牛乳	にんじん	白菜キムチ	煮し中華麺	米油
豚バラ肉	チーズ	にら	ピーツ	三温糖	
鶏むね肉			巨峰	春巻きの皮	
			シャインマ	薄力粉	
			スカット		

鶏ひき肉	牛乳	にんじん	ハセリ	生姜	パン	米油
ウィンナー	チーズ	にら	にんじん	なす	薄力粉	
			トマト	たまねぎ	じゃがいも	
				にんにく	パン粉	
				きゃべつ		
				ズッキーニ		

9日
菊の花の
2群たんぱく
アジフライ
わかめと
ひかめと
お味噌汁

10日
シンガポール
干キライス
パイナップル
ケーキ
ビーフ
スープ

11日
棒々鶏
うどん
甲斐路
2つ

12日
カフェオレゼリー
じゃがいもの
チーズカレー
つるつる
サラダ

13日
ツナじゃが
サラダ
みそバク
油揚げ
すまし汁

重陽の節句献立

鶏もも肉	牛乳	にんじん	菊のり	米	米油
あじみそ	チーズ	小松菜	えのきだけ	麦	
油揚げ	青のり		ねぎ	三温糖	
かつお節	わかめ		梨	薄力粉	
生揚げ				パン粉	
				じゃがいも	

シンガポール料理

鶏むね肉	牛乳	にんじん	生姜	米	米油
豚こま肉		いんげん	ねぎ	三温糖	
たまご		モロヘイヤ	干し椎茸	米粉めん	
豆乳			しめじ	薄力粉	
豆乳クリーム			たまねぎ	上白糖	
			レタス		
			パイン缶		

鶏もも肉	牛乳	にんじん	きゅうり	うどん	ごま
竹輪		さやいんげ	もやし	上白糖	油
		ん	ねぎ	薄力粉	
		モロヘイヤ	しょうが	コーンス	
			たまねぎ	ターチ	
			みょうが		
			ゴーヤ		
			甲斐路		

鶏ひき肉	牛乳	にんじん	たまねぎ	米	米油
大豆	生クリー	トマト	しょうが	麦	
	ム		にんにく	じゃがいも	
			きゅうり	三温糖	
				上白糖	

鶏ひき肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ	米	米油
みそ	わかめ		きゃべつ	麦	
ツナ缶			きゅうり	三温糖	
油揚げ			ねぎ	小町麴	
			えのきだ	薄力粉	
			け	じゃがいも	
				上白糖	

<今月の行事食(後半も含む)>
①野菜の日(8月31日)にちなんで、8月30日は野菜たっぷりのメニューです。
②防災の日(2日) 備蓄倉庫からいただいたα化米を食べます。おかずは今年災害の起きた石川県の献立「江戸っ子煮・金時草のごま和え」です。
③重陽の節句(9日) 菊の花のご飯を炊きます。
④シェフ給食(19日) パレスホテル大宮の毛塚智之総料理長が監修したメニューです。実際に志木中の給食室にシェフがいらして作ってくださいます。その前に13日には5人のシェフが来校してくださり、3年生が「味覚の授業」を受けます。夏休みには教職員が研修として授業を受けました。2月3日にはシェフによる家庭教育学級も計画しています。
⑤十五夜献立(17日) 手作りのみたらし団子を作ります。その分、いつもより少なさめのご飯で一人ひとり「セルフおにぎり作り」にチャレンジします。
⑥お彼岸(19日~25日)なので、ずんだとごまのおはぎを25日に手作ります。



志木市でとくくんでいる「おいしく減塩!」プロジェクト
減塩!「減らソルト」プロジェクト
給食の献立のなかで減塩おすすめメニューの日に減らソルトマークをつけてお知らせしています。