

8月9月献立表

豊島区立巣鴨北中学校

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
今月の給食目標 よい食事のマナーを身につけよう ○食事のマナーについて振り返りましょう。 ○食後の休養の必要性について理解しましょう。 ○規則正しい食生活で生活のリズムを整えましょう。			8/27 始業式 	8/28 ・トマトチンカレライス ・さやいんげんサラダ ・フルーツポンチ ・牛乳
8/31 〈野菜の日献立〉 ・夏野菜丼 ・冬瓜スープ ・バンサンスー ・サイダーゼリー ・牛乳	9/1 ・ごはん ・みそ汁 ・鮭の南部焼き ・じゃがいもの炒め煮 ・果物 ・牛乳	2 B時程 ・メキシカンライス ・トマトのスープ ・タコス ・コーンサラダ ・牛乳	3 ・冷やしきつねうどん ・かぼちゃのかき揚げ ・ごまじゃこあえ ・小倉抹茶寒天 ・牛乳	4 B時程 ・チンジャオロース丼 ・春雨スープ ・中華サラダ ・冷凍パイ ・牛乳
7 ・きびごはん ・むらくも汁 ・いかの竜田揚げ ・なすとゴーヤのみそ炒め ・冷凍みかん ・牛乳	8 ・ツナトースト ・ABCマカロニスー ・グリーンサラダ ・ピーチゼリー ・牛乳	9 2年なし 〈重陽の節句献立〉 ・ごはん ・みそ汁 ・鯖のみそ焼き ・菊入りおひたし ・黒蜜寒天のきなこがけ ・牛乳	10 2年なし ・ゆかりごはん ・すまし汁 ・かぼちゃコロッケ ・野菜のくるみ和え ・果物 ・牛乳	11 1・2年なし ・ごはん ・卵スープ ・酢豚 ・ナムル ・焼肉入りコナツ寒天 ・牛乳
14 ・雑穀ごはん ・すまし汁 ・豚肉の葱みそ焼き ・レモン醤油サラダ ・果物 ・牛乳	15 ・カレー焼きそば ・ハムとポテトの包み揚げ ・ピリ辛サラダ ・フルーツヨーグルト ・牛乳	16 ・ごはん ・五目汁 ・かつおの薬味ソース ・わかめのサラダ ・果物 ・牛乳	17 ・ミルクパン ・トマトと豆のスー ・スペイン風オムレツ ・インゲンサラダ ・マスカットゼリー ・牛乳	18 〈保健給食委員の献立〉 ・三色丼 ・みそ汁 ・ほうれんそうの和え物 ・果物 ・牛乳
21 敬老の日 	22 国民の休日 	23 秋分の日 	24 〈保健給食委員の献立〉 ・ごはん ・なすのみそ汁 ・鮭のしょうゆ焼き ・野菜のピリ辛あえ ・果物 ・牛乳	25 定期考査 11:50~ 〈お月見献立〉 ・胚芽米ごはん ・里芋と鶏肉の炒め煮 ・野菜のおひたし ・お月見団子 ・牛乳
28 定期考査 12:10~ ・大豆入りひじきごはん ・みそ汁 ・ししゃもの磯辺揚げ ・野菜のごまあえ ・果物 ・牛乳	29 B時程 ・スパゲッティ ・ペスカトーレ ・コーンと豆のサラダ ・スイートパンプキン ・牛乳	30 ・麻婆なす丼 ・にらたまスープ ・春雨サラダ ・オレンジゼリー ・牛乳	9月の予定 ・9/4 専門委員会 ・9/9 2年移動教室始 ・9/11 2年移動教室終 1年校外学習 ・9/14 全校朝会 学校参観週間 ・9/18 としま土曜公開 学校参観週間終 ・9/21 区陸上競技大会 ・9/25 定期考査Ⅱ 避難訓練 ・9/28 定期考査Ⅱ ・9/29 生徒会役員選挙	

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
栄養基準量	820	30	25
今月の平均	820	30.3	23.3

おしらせ

☆献立は都合により変更になることがあります。

☆食物アレルギーをお持ちの方で、使用食材一覧が必要な場合は栄養士へ連絡してください。