

夏野菜と夏の果物

夏野菜や夏が旬の果物は、身体の熱を冷ますと言われています。ビタミン類やミネラルを多く含む夏野菜や夏の果物をしっかりとって、元気に夏の暑さを乗り切りましょう。



十五夜について

中秋の名月とも呼ばれる十五夜は、芋名月とも呼ばれ、古くから十五夜の晩の月をめぐる風習がありました。ススキを花瓶に生けて、十五夜にちなんだ15個の団子と、収穫した芋（さつまいもやさといも）をお供え物にして飾ります。お供えの団子は地域によって、形に違いがあります。興味のある方は、ぜひ調べてみてください。

おひたし

和風ハンバーグ 冷凍ピーチ

(麦入り) 岐福(ぎふ)早田味噌汁 29日

エネルギー 748 kcal 塩分 2.3g

杏仁豆腐

青椒肉絲

コーン卵スープ 30日

エネルギー 758 kcal 塩分 1.8g

キャベツとツナのソテー

オムレツ

コッペパン ポークビーンズ 2日

エネルギー 752 kcal 塩分 3.5g

魚肉ソーセージ

焼きのり ゼリー

アルファ化米 岐福(ぎふ)味噌汁 3日

エネルギー 655 kcal 塩分 4.4g

枝豆の塩ゆで

ドライカレー

(麦入り) コンソメスープ 4日

エネルギー 762 kcal 塩分 2.1g

パンサンスー

春巻き

食中華麺 ジャーチャー麺 5日

エネルギー 880 kcal 塩分 3.0g

じゃがいものきんぴら

ちくわの香味揚げ 冷凍みかん

なすの味噌汁 6日

エネルギー 853 kcal 塩分 3.6g

もやしのソテー

イワシのマリネ

黒パン ラビオリスープ 9日

エネルギー 786 kcal 塩分 3.2g

きわかめの炒め煮 いり卵

ツナごはん

厚揚げの味噌汁 10日

エネルギー 766 kcal 塩分 2.4g

ひじきと大豆の煮物

シシャモの黒ごま揚げ 冷凍みかん

(麦入り) 稲庭うどん汁 11日

エネルギー 769 kcal 塩分 2.2g

かてめし

豚肉の長ねぎ炒め

(麦入り) まゆたま汁 12日

エネルギー 761 kcal 塩分 1.9g

にんじんシリシリ

チャンプルー ゼリー

卵入りアーサー汁 13日

エネルギー 758 kcal 塩分 2.2g

敬老の日

16日

さといもの煮物

サンマのおろし煮 月見デザート

かぼちゃ入りうち豆汁 17日

エネルギー 792 kcal 塩分 2.6g

ナムル

豚キムチ ヨーグルト

(麦入り) アサリと豆腐のスープ 18日

エネルギー 783 kcal 塩分 2.4g

ビーンズサラダ

グリーンポテト

ソフト麺 ペスカトーソース 19日

エネルギー 849 kcal 塩分 3.3g

小松菜のごまあえ

カツオの煮つけ おはぎ

五目きのこ汁 20日

エネルギー 747 kcal 塩分 1.9g

振替休日

23日

小松菜のおかかあえ

鶏天

錦糸卵のすまし汁 24日

エネルギー 753 kcal 塩分 1.6g

フルーツポンチ

きのこスパゲティ

クロワッサン ポテトスープ 25日

エネルギー 740 kcal 塩分 2.6g

ギョーザ

中華丼

(麦入り) わかめスープ 26日

エネルギー 801 kcal 塩分 2.6g

切り干し大根の梅あえ

厚揚げのそぼろあんかけ

さつまいも入り豆乳汁 27日

エネルギー 753 kcal 塩分 1.9g

カラフルサラダ

フライビーンズ ジャム

貝柱のチャウダー 30日

エネルギー 816 kcal 塩分 3.0g

8・9月 青山中学校

あじのたび 今月は『埼玉県』

鉄分が多い献立の日
食物せんいが
多い献立の日
「日本型食事」の日

しっかり食べて
けんこう からだ こころ
健康な体と心を
つくろう!