



学校給食献立予定表

秋田市立八橋小学校

学校給食目標

よい食事の習慣を身に付けよう

日	曜	主食	献立名
1	木	むぎはん 麦ご飯	まぐろメンチカツ きりぼしだいこん ふく に しる みそ汁
2	金	むぎはん 麦ご飯	あつあ 厚揚げの甘酢炒め あまずいた ユイミータン だいず 大豆ふりかけ かしわもち 柏餅
7	水	むぎはん 麦ご飯	すきやき やさい 野菜のごま風味
8	木	むぎはん 麦ご飯	にしんの照煮 てりに きんぴらごぼう しる みそ汁
9	金	ごはん	とりにく 鶏肉とじゃがいもの塩こうじ煮 しる みそ汁 のりの佃煮 つくだに
12	月	むぎはん 麦ご飯	いわしのしょうがに さんさいのいた に しる みそ汁
13	火	パン	キャラメルクリーム 秋田市産ポテトコロッケ ツナサラダ コーンスープ アセロラとうにゅう豆乳ゼリー
14	水	むぎはん 麦ご飯	あつあ 厚揚げと野菜のみそ炒め やさい いた わかめスープ ギョーザ
15	木	むぎはん 麦ご飯	チキンカレー いろど 彩りソテー
16	金	ごはん	ぶたにく 豚肉のアップルソース やさいいた 野菜炒め たまごスープ
19	月	むぎはん 麦ご飯	さばのカレー煮 に きりぼしだいこん ふく に しる すまし汁
20	火	パン	チョコ大豆クリーム だいず 新メニュー:チキンカツ しん チーズポテト やさい 野菜スープ
21	水	ごはん	に こ 煮込みハンバーグ おんやさい 温野菜 こまつな 小松菜のスープ
22	木	むぎはん 麦ご飯	ぶたにく 豚肉の香味煮 こうみに おひたし しる みそ汁
23	金	むぎはん 麦ご飯	マーボー丼 どん 中華スープ プリン
27	火	ゆで中華	タンメン フルーツのヨーグルトあえ
28	水	むぎはん 麦ご飯	にく 肉じゃが そくせきづけ 即席漬 ひじきふりかけ
29	木	むぎはん 麦ご飯	てりやき 照焼チキン しん 新メニュー:ごぼうサラダ しる みそ汁
30	金	むぎはん 麦ご飯	にしよく 二色そばろ【肉そばろ・炒り卵】 にく い たまご けんちん汁 じる フルーツキャロットゼリー

ぎゅうにゅう まいにち
★牛乳は毎日つきます。

朝ごはんを食べて元気にすごそう！

朝ごはんを食べると体温が上昇し、眠っていた体が元気に動き出し、心身が活動モードに切り替わります。生活リズムを整えるためにとても大切なことです。



朝ごはんを
食べないと...

登校しても授業に集中できず・・・
「疲れやすい」「腹痛」「イライラする」など

朝ごはんを食べると...

脳

脳の栄養となり、授業に集中できます。

体

元気に運動ができます。集中力が
つき、けがを防ぎます。

今年度は、おかず代わりにもなる
「具だくさん汁物」を紹介します。



〇●けんちん汁●〇

◇材料 4 人分◇

木綿豆腐・・・120g 油揚げ・・・40g
大根・・・90g 長ねぎ・・・70g
にんじん・・・40g 鶏ガラ顆粒だし・・・小さじ1
ごぼう・・・70g しょうゆ・・・大さじ1
突きこんにゃく・・・40g 塩・・・適量



◇作り方◇

- ① 木綿豆腐はくずしておく。大根、にんじんはいちょう切り、ごぼうはさがき、油揚げは短冊切り、長ねぎは小口切りにする。突きこんにゃくは湯通ししておく。
- ② 鍋に水を入れる。
- ③ ②にごぼう、にんじん、大根の順に入れて、やわらかくなるまで煮る。具材がやわらかくなったら、豆腐、突きこんにゃく、油揚げを入れて火を通す。調味料を入れて、ねぎを加え、味が整ったらできあがり。

けんちん汁は食物繊維が豊富な根菜類や豆腐、油揚げなどのたんぱく質をとることができます。