

# 平成30年8月・9月 和歌山市中学校給食献立表



- ・毎週水曜日はパンの日となっています。
- ・給食日には、おはしを各自持ってきてください。なお、マークの付いている日は、おはしに加えてスプーンも持ってきてください。
- ・日付の横に主食・牛乳・副食の総エネルギー量を、献立名の横には各々のエネルギー量を示しています。
- ・献立に使用する食材は、天候等により変更する場合があります。
- ・献立表に記載されていないも、学校行事などにより給食を実施しない場合があります。
- ・学校行事等によって申込方法欄の右下にある給食申込期間、振込期間等が変更になる場合、別途学校から連絡がありますので、その指示に従って申込み等を行ってください。

<b>8月27日(月) 836kcal</b> <b>とんかつ:</b> 178kcal 豚肉、塩、こしょう(白)、小麦粉、パン粉、揚げ油 とんかつソース、キャベツ <b>小松菜のピーナツ炒め:</b> 41kcal 小松菜、人参、落花生、ごま、塩、砂糖、醤油(濃) 大豆油 <b>マカロニサラダ:</b> 66kcal スパゲティ、きゅうり、スイートコーンホール マヨネーズ <b>グレープフルーツ:</b> 18kcal	<b>8月28日(火) 975kcal</b> <b>麦ご飯:</b> 392kcal <b>カレーライス:</b> 98kcal 豚肉、しょうが、にんにく、塩、こしょう(白) 大豆油、じゃがいも、玉ねぎ、人参、固形コンソメ カレールウ、脱脂粉乳、ローリエ <b>チキンソテー:</b> 160kcal 鶏肉、塩、こしょう(黒)、醤油(濃)、酒、砂糖 ビーマン(赤・黄)、大豆油、ほうれん草、ウインナー <b>揚げシューマイ:</b> 146kcal シューマイ、揚げ油、小麦粉、 <b>もやしとピーマンのゴマ和え:</b> 23kcal もやし、ピーマン、エリンギ、ごま、醤油(濃) 米酢、砂糖、ごま油 <b>福神漬:</b> 16kcal	<b>8月29日(水) 917kcal</b> <b>エビマヨ:</b> 283kcal エビフリッター、揚げ油、マヨネーズ、ケチャップ ヨーグルト、水あめ、ブロッコリー、レモンオイル <b>ボークビーンズ:</b> 79kcal 豚肉、大豆、じゃがいも、玉ねぎ、人参 さやいんげん、大豆油、ケチャップ、ビュレー 砂糖、固形コンソメ、片栗粉 <b>コールスローサラダ:</b> 36kcal キャベツ、スイートコーンホール、米酢、醤油(淡) レモン果汁、大豆油、塩、こしょう(白)、砂糖 <b>きゅうりのピクルス:</b> 10kcal きゅうり、砂糖、ぶどう酒(白)、米酢、塩	<b>8月30日(木) 997kcal</b> <b>豚丼:</b> 119kcal 豚肉、玉ねぎ、人参、大豆油、砂糖、醤油(淡)、酒 かつお節 <b>野菜メンチカツ:</b> 243kcal 野菜メンチカツ、揚げ油、とんかつソース、 アスパラガス、無塩バター、塩、こしょう(白) スパゲティ、ぶなしめじ、大豆油、ケチャップ、醤油(淡) <b>春雨の和え物:</b> 31kcal 春雨、小松菜、人参、砂糖、ごま油、醤油(濃) しょうゆ(白)、ごま <b>わかめ酢の物:</b> 24kcal わかめ、きゅうり、スイートコーンホール 砂糖、米酢、醤油(淡) <b>ブロッコリーのツナマヨ和え:</b> 49kcal ブロッコリー、ツナ、マヨネーズ、ごま油、ごま	<b>8月31日(金) 922kcal</b> <b>ブルコギ:</b> 233kcal 牛肉、玉ねぎ、根ねぎ、しょうが、にんにく 砂糖、醤油(濃)、ごま油、ごま <b>れんこんサラダ:</b> 70kcal れんこん、きゅうり、ひじき、人参、砂糖、米酢 ごま、大豆油、醤油(淡)、塩 <b>小松菜のソテー:</b> 26kcal 小松菜、スイートコーンホール、人参 しょうゆ(白)、大豆油、無塩バター、醤油(濃・淡) <b>大豆の青海苔揚げ:</b> 60kcal 大豆、小麦粉、青海苔、揚げ油、塩
<b>9月3日(月) 914kcal</b> <b>鶏肉のレモンソース:</b> 204kcal 鶏肉、酒、塩、こしょう(白)、片栗粉、揚げ油 レモン果汁、砂糖、醤油(淡)、固形コンソメ 緑豆もやし、ピーマン、大豆油 <b>ミートボール:</b> 98kcal ミートボール、玉ねぎ、オリーブ油、ホールトマト 固形コンソメ、ローリエ、ケチャップ、砂糖 ウスターソース <b>あいませ:</b> 56kcal 油揚げ、大根、人参、砂糖、みりん、醤油(淡) かつお節 <b>キャベツのバターコンソメ炒め:</b> 22kcal キャベツ、まいたけ、無塩バター、固形コンソメ 醤油(淡)、こしょう(黒)、オリーブ油、塩	<b>9月4日(火) 796kcal</b> <b>白身魚の揚げ照り:</b> 157kcal 白身魚、酒、片栗粉、小麦粉、揚げ油、砂糖、みりん 醤油(濃)、カットコーン、塩 <b>ウインナーと野菜の炒めナムル:</b> 72kcal ウインナー、じゃがいも、キャベツ、玉ねぎ 緑豆もやし、ごま、大豆油、砂糖、醤油(淡)、米酢 <b>ひじきのソテー:</b> 21kcal ひじき、人参、さやいんげん、塩、大豆油、砂糖 しょうゆ(白)、醤油(濃)、固形コンソメ <b>きゅうりのピリ辛炒め:</b> 15kcal きゅうり、大豆油、砂糖、酒、醤油(淡)、ラー油	<b>9月5日(水) 895kcal</b> <b>チキンバーガー:</b> 229kcal チキンカツ、揚げ油、キャベツ、玉ねぎ、大豆油 カレー粉、タルタルソース <b>フルーツ白玉:</b> 81kcal みかん、もも、パイナップル、白玉団子 <b>野菜のレモン風味:</b> 18kcal カリフラワー、きゅうり、レモン果汁、砂糖 醤油(淡) <b>うずら卵のケチャップ和え:</b> 62kcal うずら卵、大豆油、ケチャップ、ごま油、ごま 醤油(淡)	<b>9月6日(木) 895kcal</b> <b>玄米ご飯:</b> 394kcal <b>チンジャオロース:</b> 158kcal 豚肉、酒、醤油(濃)、たけのこ、しいたけ、ピーマン 玉ねぎ、大豆油、みそ(赤)、砂糖、しょうが にんにく、りんごビュレー <b>春雨サラダ:</b> 34kcal 春雨、きゅうり、人参、砂糖、ごま油、醤油(濃) 米酢、ごま <b>大食いも:</b> 162kcal さつまいも、揚げ油、ごま、水あめ、砂糖、醤油(濃) <b>おかかあえ:</b> 6kcal ほうれん草、かつお節、醤油(淡)	<b>9月7日(金) 833kcal</b> <b>鶏肉のゴマ揚げ:</b> 196kcal 鶏肉、卵、酒、しょうが、にんにく、醤油(濃)、塩 ごま、片栗粉、小麦粉、揚げ油、小松菜、ごま油 <b>カレーソテー:</b> 58kcal キャベツ、ピーマン、ベーコン、大豆油、塩 カレー粉、こしょう(白) <b>切干大根の煮物:</b> 35kcal 切干大根、ひじき、人参、竹輪、酒、醤油(淡)、砂糖 かつお節、みりん <b>もやしの甘酢:</b> 13kcal 緑豆もやし、きゅうり、砂糖、米酢、塩、醤油(淡)
<b>9月10日(月) 792kcal</b> <b>ホイコーロー:</b> 95kcal 豚肉、しょうが、ごま油、キャベツ、ピーマン たけのこ、みそ(赤)、砂糖、酒、醤油(濃) トウバンジャン <b>ジャーマンポテト:</b> 99kcal じゃがいも、ベーコン、パセリ、塩、こしょう(白) 大豆油 <b>高野豆腐のゴマ和え:</b> 45kcal 高野豆腐、ほうれん草、人参、ごま、塩、砂糖 醤油(濃)、みりん、かつお節 <b>こんにやくのピリ辛炒め:</b> 22kcal こんにやく、ごま油、米酢、醤油(濃)、砂糖、唐辛子 かつお節	<b>9月11日(火) 804kcal</b> <b>鶏南蛮:</b> 190kcal 鶏肉、塩、こしょう(白)、小麦粉、揚げ油、米酢 砂糖、醤油(淡)、酒、しょうが、キャベツ、大豆油 <b>金平ごぼう:</b> 40kcal ごぼう、人参、こんにやく、しいたけ、ごま 醤油(濃)、砂糖、みりん、ごま油 <b>ナムル:</b> 20kcal ほうれん草、緑豆もやし、ごま油、砂糖、醤油(濃) <b>梅干しのはちみつ煮:</b> 21kcal 梅干し、はちみつ	<b>9月12日(水) 999kcal</b> <b>クリームシチュー:</b> 143kcal 鶏肉、じゃがいも、人参、玉ねぎ、ぶなしめじ クリームシチュールー、牛乳、大豆油 <b>豚肉のパーベキューソース:</b> 220kcal 豚肉、しょうが、酒、小麦粉、片栗粉、揚げ油 りんごビュレー、レモン果汁、玉ねぎ、ピーマン デミグラスソース、砂糖、ケチャップ、ウスターソース <b>マカロニのペペロンチーノ:</b> 86kcal スパゲティ、ベーコン、キャベツ、醤油(淡) にんにく、塩、こしょう(黒)、オリーブ油 ぶどう酒(白)、たかのつめ <b>コーンサラダ:</b> 22kcal きゅうり、わかめ、スイートコーンホール 砂糖、醤油(淡)、塩、こしょう(白) <b>パイナップル:</b> 21kcal	<b>9月13日(木) 862kcal</b> <b>麦ご飯:</b> 392kcal <b>アジフライのオニオンソース野菜添え:</b> 248kcal アジフライ、揚げ油、砂糖、醤油(濃)、ごま油 ラー油、米酢、玉ねぎ、しょうが、人参、キャベツ <b>大根の中華煮:</b> 31kcal 大根、豚肉、砂糖、中華スープの素、塩 しょうゆ(白)、片栗粉 <b>ブロッコリーサラダ:</b> 25kcal ブロッコリー、スイートコーンホール 胡麻ドレッシング <b>じゃがいものチーズ炒め:</b> 30kcal じゃがいも、粉チーズ、有塩バター、こしょう(白) オリーブ油	<b>9月14日(金) 937kcal</b> <b>鶏肉の梅酢揚げ:</b> 207kcal 鶏肉、梅酢、片栗粉、小麦粉、揚げ油 カットコーン、塩 <b>ソーセージのトマト煮:</b> 117kcal ウインナー、にんにく、玉ねぎ、キャベツ ホールトマト、大豆油、砂糖、ケチャップ ウスターソース <b>ほうれん草と油揚げの炒めもの:</b> 63kcal ほうれん草、油揚げ、エビ、大豆油、めんつゆ <b>りんご:</b> 17kcal
<b>9月17日(月) 敬老の日</b> 豚肉、塩、酒、醤油(淡)、砂糖、大豆油、ニラ、玉ねぎ たけのこ、しいたけ、中華スープの素 <b>中華和え:</b> 28kcal 緑豆もやし、きゅうり、ひじき、人参、ごま、砂糖 米酢、醤油(淡)、ごま油 <b>ツナとじゃがいもの煮物:</b> 62kcal ツナ、じゃがいも、枝豆、根ねぎ、パセリ 大豆油、みりん、塩、こしょう(黒)、醤油(淡) かつお節、砂糖 <b>ちりめんこんにやく:</b> 22kcal じゃこ、こんにやく、ごま、大豆油、砂糖、醤油(淡)	<b>9月18日(火) 781kcal</b> <b>黒糖パン:</b> 378kcal <b>シーフードスパゲティ:</b> 115kcal スパゲティ、エビ、いか、にんにく、大豆油、玉ねぎ ぶなしめじ、ピーマン、ケチャップ、ビュレー しょうゆ(白)、醤油(淡) <b>ささみチーズフライ:</b> 126kcal ささみチーズフライ、揚げ油、とんかつソース <b>コールスローサラダ:</b> 31kcal キャベツ、きゅうり、米酢、レモン果汁、大豆油、塩 しょうゆ(白)、砂糖、醤油(淡) <b>えのきたけと人参のサッパリ炒め:</b> 14kcal えのきたけ、人参、大豆油、醤油(淡)、砂糖 ゆず果汁	<b>9月19日(水) 801kcal</b> <b>鶏肉の中華唐揚げ:</b> 214kcal 鶏肉、酒、醤油(淡・濃)、トウバンジャン、ごま油 小麦粉、揚げ油、片栗粉、緑豆もやし、ニラ、大豆油 塩、こしょう(白) <b>たっぷり野菜のビーフン:</b> 76kcal ビーフン、豚肉、玉ねぎ、にんにく、ピーマン 人参、しいたけ、大豆油、ガラスープの素、塩、 しょうゆ(白)、砂糖、醤油(淡)、ごま油 <b>ほうれん草とコーンのサラダ:</b> 20kcal ほうれん草、小松菜、スイートコーンホール、砂糖 醤油(濃) <b>かんぴょうのピリ辛:</b> 17kcal かんぴょう、塩、醤油(淡)、りんごビュレー ごま油、トウバンジャン	<b>9月20日(木) 860kcal</b> <b>鮭の味噌だれ:</b> 202kcal 鮭、酒、片栗粉、小麦粉、揚げ油、みそ(赤)、砂糖 みりん、醤油(淡)、ブロッコリー <b>厚揚げチャンプルー:</b> 62kcal 厚揚げ、醤油(濃)、小松菜、人参、たけのこ、玉ねぎ 大豆油、塩、こしょう(白)、砂糖、ごま油、片栗粉 <b>茎わかめサラダ:</b> 15kcal 大根、茎わかめ、胡麻ドレッシング、砂糖、醤油(淡) <b>いんげんのゴマ和え:</b> 21kcal さやいんげん、ごま、砂糖、醤油(淡)、塩、ごま	
<b>9月24日(月) 振替休日</b> 豚肉、塩、酒、醤油(淡)、砂糖、大豆油、ニラ、玉ねぎ たけのこ、しいたけ、中華スープの素 <b>中華和え:</b> 28kcal 緑豆もやし、きゅうり、ひじき、人参、ごま、砂糖 米酢、醤油(淡)、ごま油 <b>ツナとじゃがいもの煮物:</b> 62kcal ツナ、じゃがいも、枝豆、根ねぎ、パセリ 大豆油、みりん、塩、こしょう(黒)、醤油(淡) かつお節、砂糖 <b>ちりめんこんにやく:</b> 22kcal じゃこ、こんにやく、ごま、大豆油、砂糖、醤油(淡)	<b>9月25日(火) 935kcal</b> <b>麦ご飯:</b> 392kcal <b>チキンカレー:</b> 161kcal 鶏肉、しょうが、にんにく、塩、こしょう(白) 大豆油、じゃがいも、玉ねぎ、人参、固形コンソメ カレールウ、脱脂粉乳、ローリエ <b>野菜炒め:</b> 90kcal 豚肉、キャベツ、人参、しいたけ、緑豆もやし ビーマン、大豆油、塩、こしょう(黒)、醤油(濃) 固形コンソメ <b>竹輪のチロリアン揚げ:</b> 110kcal 竹輪、粉チーズ、小麦粉、揚げ油 <b>ブロッコリーのゴマ酢:</b> 23kcal ブロッコリー、ごま、砂糖、米酢、醤油(淡)、からし粉 <b>福神漬:</b> 20kcal	<b>9月26日(水) 873kcal</b> <b>白身魚のツナタルソース:</b> 245kcal 白身魚、塩、こしょう(白)、小麦粉、片栗粉 揚げ油、ツナ、玉ねぎ、パセリ、マヨネーズ オリーブ油、キャベツ、大豆油 <b>ナポリタン:</b> 86kcal スパゲティ、ウインナー、大豆油、ぶなしめじ 人参、ケチャップ、ホールトマト、塩 しょうゆ(白)、醤油(淡) <b>カラフルピクルス:</b> 22kcal カリフラワー、きゅうり、ピーマン(黄・赤) 塩、砂糖、米酢、醤油(淡) <b>オクラのごまあえ:</b> 14kcal オクラ、醤油(淡)、塩、みりん、ごま	<b>9月27日(木) 846kcal</b> <b>麦ご飯:</b> 392kcal <b>照り焼きハンバーグ:</b> 159kcal ハンバーグ、玉ねぎ、しょうが、ごま油、砂糖 醤油(濃)、酒、片栗粉、じゃがいも、塩 しょうゆ(黒) <b>野菜サラダ:</b> 77kcal キャベツ、きゅうり、スイートコーンホール マヨネーズ <b>ハムともやしのソテー:</b> 39kcal 緑豆もやし、ハム、塩、大豆油、醤油(淡) しょうゆ(白) <b>カリカリごぼう:</b> 39kcal ごぼう、片栗粉、揚げ油、砂糖、醤油(濃)	<b>9月28日(金) 827kcal</b> <b>豚肉のみそ炒め:</b> 167kcal 豚肉、しょうが、玉ねぎ、キャベツ、ピーマン ぶなしめじ、大豆油、塩、こしょう(白) 米も(赤)、みりん、醤油(淡) <b>エビとチンゲン菜の中華煮:</b> 51kcal エビ、酒、チンゲンサイ、ごま油、塩、こしょう(白) 砂糖、醤油(淡・濃)、片栗粉 <b>海藻サラダ:</b> 14kcal きゅうり、海藻ミックス、米酢、醤油(淡)、砂糖 ごま <b>揚げ大豆:</b> 63kcal 大豆、片栗粉、揚げ油、砂糖、醤油(濃)

- ### ⚠ 注意事項

  - アレルギーをお持ちのお子さんの保護者さんは、献立表裏面のアレルギー特定原材料一覧表を熟読の上、お子さんの給食申込みの可否を判断してください。その上で、万一お子さんが給食によってアレルギー反応を起こされたとしても、和歌山市教育委員会及び学校は、それによって生じるいかなる責任も負いません。
  - 給食申込者等の個人情報(年齢、性別、住所、電話番号)は、学校給食調理配送等業務の委託業者に提供され、中学校給食の申込受付、納付確認、統計処理の目的にのみ使用されます。給食を申し込んだ生徒の保護者さんは、委託業者への個人情報提供に同意したものとみなします。

### 給食費を返金できない場合

  - ・インフルエンザ等によって学級閉鎖を決定した当日
  - ・気象警報が当日午前6時を過ぎて発令されたとき
  - ・個人的な理由によるキャンセルは原則不可

### 申込方法

給食を申し込まれる生徒保護者様へ

  - ※①申込期間内に生徒さんを通じて、左下の給食申込書を学級担任に渡してください。申込期間を過ぎると、その月の給食申込みを受け付けることができません。
  - ※②給食を申し込んだ生徒さんに後日、学級担任が振込用紙を配布します。配布された振込用紙を用いて、振込期間内にゆうちょ銀行で当月の給食費(1か月分)を振込んでください
  - ※③自動払込み(自動引落し)を利用している方は、自動払込日前日(前日が土日祝の場合直前の平日)までに、当月の給食費(1か月分)と自動払込手数料(10円)を口座に入金してください。
  - ※④振込手数料及び自動払込手数料は保護者負担となります。
  - ※⑤振込期間内の振込み又は自動払込日の自動払込みを確認できなかった場合、給食申込みは取消しとなります。
  - ※⑥生活保護、就学援助対象のご家庭には給食費が援助されますが、給食申込みは必要です。
  - ※⑦給食申込みの時点で、生活保護又は就学援助に認定されていなかったご家庭が後日、生活保護又は就学援助に認定された場合、その期間のすでに支払っている給食費は、学校を通じて返金されます。

ただし、振込手数料・自動払込手数料は返金されません。  
 ※⑧給食申込みの時点で、生活保護又は就学援助に認定されていたご家庭で、申し込んだ給食月(生徒が既に給食を食べている場合も含む)の生活保護が廃止された、又は就学援助の認定が取り消された場合、廃止又は取り消された期間の給食費を自費で納付していただくかなければなりません。そのときは早急に学校へ連絡をおこない、学校の指示に従って必ずその給食費を納付してください。

キリトリ

**給食申込票(8月・9月分)**

中学校名	学年	組	出席番号	生徒氏名
中学校	年	組		(フリガナ)

※①給食を申し込む方は上の欄に必要事項を記入し、申込期間内に学級担任に渡してください。

※②給食を申し込まない方は提出の必要はありません。

### 8月・9月分の給食申込期間、振込期間および自動払込日

申込期間	6/22(金) ~ 6/27(水)
振込期間	7/6(金) ~ 7/11(水)
自動払込日	7/11(水)

キリトリ



# 平成30年8・9月アレルギー特定原材料一覧表

※厚生労働省より表示義務および奨励されている特定原材料を表記

日	献立名・料理名	小麦	そば	卵	乳	落花生	えび	かに	あわび	いか	いくら	オレシ	キウイフルーツ	牛肉	くるみ	さば	大豆	鶏肉	豚肉	まつたけ	もも	やまいも	りんご	ゼラチン	バナナ	カシューナッツ	ゴマ
8/27	とんかつ	●	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	●	●	△	△	△	△	△	△	△	△
8/28	カレーライス	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
8/29	エビマヨ	●	△	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
8/30	豚丼(汁物)	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
8/31	れんこんサラダ	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●

日	献立名・料理名	小麦	そば	卵	乳	落花生	えび	かに	あわび	いか	いくら	オレシ	キウイフルーツ	牛肉	くるみ	さば	大豆	鶏肉	豚肉	まつたけ	もも	やまいも	りんご	ゼラチン	バナナ	カシューナッツ	ゴマ
9/11	鶏南蛮	●	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	●	●	△	△	△	△	△	△	△	△
9/12	クリームシチュー	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
9/13	アジフライのオニオンソース野菜添え	●	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
9/14	鶏肉の梅酢揚げ	●	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	●	●	△	△	△	△	△	△	△	△
9/18	豚ニラ炒め	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
9/19	シーフードスバゲティ	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
9/20	鶏肉の中華風唐揚げ	●	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	●	●	△	△	△	△	△	△	△	△
9/21	厚揚げチャンプルー	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
9/25	チキンカレー	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
9/26	ナポリタン	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
9/27	照り焼きハンバーグ	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
9/28	豚肉のみそ炒め	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●

日	献立名・料理名	小麦	そば	卵	乳	落花生	えび	かに	あわび	いか	いくら	オレシ	キウイフルーツ	牛肉	くるみ	さば	大豆	鶏肉	豚肉	まつたけ	もも	やまいも	りんご	ゼラチン	バナナ	カシューナッツ	ゴマ
9/3	鶏肉のレモンソース	●	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	●	●	△	△	△	△	△	△	△	△
9/4	白身魚の揚げ照り	●	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	●	●	△	△	△	△	△	△	△	△
9/5	チキンバーガー	●	△	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
9/6	チンジャオロース	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
9/7	鶏肉のゴマ揚げ	●	△	●	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	●	●	△	△	△	△	△	△	△	△
9/10	ホイコーロー	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●

## ～ 中学校給食摂取基準 ～

成分名	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	レチノール	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
単位	kcal	g	%	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
基準値	820	30	25～30	450	140	4.0	3.0	300	0.50	0.60	35	6.5	3.0未満

## 今月の一口メモ…

今年から夏休みも少し短くなり、8月から給食も準備しています。みなさんはいつもと違うスケジュールで体調を崩してはいないでしょうか。夏休みが終わり、いつもの通学するリズムに戻さなければなりません。規則正しい生活をおくることを心がけましょう。朝昼晩と3食きっちり食べて、少しでも栄養バランスなど自分に必要なものを考えて、食事を楽しんでください。



今月はレモンソースやバーベキューソースなどの果実のソースや梅酢揚げ、鶏南蛮など酢を使ったさっぱりとした献立が多く登場しますので、しっかり食べて残暑をのりきってほしいと思います。

## ～ 今月の献立 ～

8月の献立では、久しぶりの授業で疲れすぎないように、豚肉などに多く含まれるビタミンB1がたくさんとれるような給食の内容になっています。また、給食の食べ始めということで、みなさんから人気のある献立を多く取り入れています。ぜひ、給食で元気をつけて、毎日の授業も頑張ってください。

9月の献立では、25日がカレーの日で、チキンカレーが汁物の容器に温かい状態で入っていますので、ご飯の上にかけてください。パンの日では19日が変わりパンとして黒糖パンが登場し、5日はチキンカツをカットされたパンにはさんで、チキンバーガーにして食べてください。

- ・毎週水曜日のパンには小麦粉、乳が使用されています。
- ・特定原材料の含む食品を使用した際には●をつけています。
- ・中学校給食で使用している調理機器類等は、業者の生産ラインと同一です。同一製造ラインで別製品を調理し、ときにアレルギー物質が揚げ油に溶出、もしくは混入する可能性があるため、揚げ油を使用した際には全ての特定原材料の項目に△をつけています。

### ■自動払込の申請について

(給食を申込みだけで口座から引き落とされ、手数料もお得です! ご活用ください!)

自動払込みを希望する方は、必要事項を記入した自動払込利用申込書をゆうちょ銀行に提出してください。提出後、ゆうちょ銀行と委託業者で手続きが完了次第(最大60日程度)、学校から自動払込完了通知が届きます。手続きが完了したら、払込取扱票の配布はありません。また、給食を申込みなかった月の給食費は口座から引き落とされません。「自動払込利用申込書の書き方」は記入例がありますので、中学校にお問い合わせください。なお、「自動払込利用申込書」はゆうちょ銀行、中学校にあります。

給食費の自動払込日	給食月	8・9月分	10月分	11月分	12月分	1月分	2月分	3月分
自動払込日		7/11(水)	9/13(木)	10/17(水)	11/14(水)	12/13(木)	1/15(火)	2/13(水)

お問い合わせ	中学校へ	
	申込み等について	献立表又はアレルギー等について
	和歌山市教育委員会学校教育部保健給食管理課 TEL 073-435-1137	