



日	曜	献立表	きいろの仲間 体温を保ち、体を動かす力のもとになる たんぱく質 脂質 炭水化物	あかの仲間 血や肉、骨や歯をつくるもとになる たんぱく質 無機質	みどりの仲間 体の調子を整え、病気をしない丈夫な体をつくるもとになる ビタミン 無機質	栄養成分表示				家で食べてほしい食品 小学校 中学校	お休みの学校	
						エネルギー kcal	タンパク質 g	脂質 mg	塩分 g			
20	木	【食育の日】 県産和牛丼 磯和え わかめ汁 ゆずシャーベットのり	麦ごはん 米油 上白糖 じゃがいも	牛肉 刻みのり みそ 煮干し粉 わかめ 豆腐	たまねぎ 白滝 グリンピース ほうれん草 にんじん もやし ねぎ ゆずシャーベットのり	にゅうせいひん	700	24.0	21.5	2.0	小学校 中学校	
							825	27.8	24.3	2.4		
21	金	チキンカレーライス シーフードサラダ 野菜果実ゼリー	麦ごはん 米油 カレールー じゃがいも	鶏肉 チーズ えび いか 海藻	にんじん たまねぎ にんにく しょうが トマト セロリ パセリ りんご チャツネ きゅうり キャベツ 野菜果実ゼリー	こぎかな	824	30.3	24.5	3.1	小学校 中学校	
							950	36.4	28.8	3.9		
24	月	焼きそば みそかんづら まめまめサラダ	中華麺 じゃがいも 砂糖 米油	大豆 チーズ 豚肉 いか	キャベツ もやし にんじん たまねぎ ピーマン にんにく 枝豆 きゅうり	くだもの	532	23.1	19.4	2.8	小学校 中学校	
							631	27.1	21.9	3.4		
25	火	【カミング30】 ごはん いわしの生姜煮 切干大根サラダ じゃがいもとねぎのみそ汁	ごはん じゃがいも	イワシの生姜煮 茎わかめ 油揚げ みそ 煮干し粉	小松菜 切干大根 にんじん キャベツ ごぼう ねぎ	きのこ	584	25.4	14.4	2.8	小学校 中学校	
							679	27.5	15.1	3.2		
26	水	メロンパン風トースト チキンサラダ キャベツスープ	食パン パター グラニュー糖 小麦粉	鶏ささみ	キャベツ きゅうり 大根 ブロッコリー にんじん たまねぎ	いも	687	22.0	24.0	2.5	小学校 中学校	
							834	26.3	27.7	3.2		
27	木	ごはん 鶏肉のから揚げ もやしのおひたし にらとじゃがいものみそ汁	ごはん じゃがいも 米油	鶏肉 かつお節 油揚げ みそ 煮干し粉	しょうが ほうれん草 キャベツ もやし にら ねぎ	かいそう	665	25.8	21.9	1.9	小学校 中学校	
							826	30.5	24.7	2.6		
28	金	ごはん 焼売 麻婆茄子 冬瓜スープ	麦ごはん 米油 でんぶん ごま油	焼売 豚肉 鶏肉	にんじん たけのこ たまねぎ なす にんにく しょうが なす 冬瓜 チンゲン菜	まめ	628	23.7	16.4	1.7	小学校 中学校	
							787	29.6	20.7	2.2		
31	月	ごはん 野菜コロッケ おから炒り きのこのみそ汁	ごはん 野菜コロッケ 米油 三温糖 じゃがいも	とりこま肉 おから さつま揚げ みそ 煮干し粉 豆腐	にんじん ごぼう ねぎ えのき しめじ 小松菜	にゅうせいひん	638	20.7	18.0	1.8	中学校	
							752	23.7	20.1	2.1		
★材料等の都合により、献立が変更になることがありますのでご了承ください。 ★日程変更などで欠食日が変更になる場合があります。各学校の給食欠食予定日をご確認ください。 ★栄養成分表示は小学校8歳～9歳、中学校13歳～15歳を記載しております。 ★学校給食摂取基準値に対する充足率を上記に記載しております。また、たんぱく質・脂質については範囲がありますので月の平均数値により表示しています。 たんぱく質摂取基準値：小学校21～33g、中学校27～42g 脂質摂取基準値：学校給食によるエネルギー全体の20%～30% ★今月は、お米、米粉、たまご、じゃがいも、青ピーマン、きゅうり、玉ねぎが矢祭町で作られたものです。 ★都合により途中産地が変更になる場合がありますがご了承下さい。							充足率	101%	91%	109%	119%	
								96%	80%	100%	114%	

野菜の花、知ってる??

8月31日は「野菜の日」です。

野菜はよく見かけますが、どんな花が咲くか知っていますか？下の写真はどの野菜の花でしょう？
給食でもよく使うお野菜の花ですよ！

