



8月 学校給食献立予定表



| 日 | 曜 | 献立表 | きいろの仲間 <small>なま</small> 体温を保ち、体を動かす力のもとになる たんぱく質 炭水化物 脂質 | あかの仲間 <small>なま</small> 血や肉、骨や歯をつくるものになる たんぱく質 無機質 | みどりの仲間 <small>なま</small> 体の調子を整え、病気をしない丈夫な体をつくるものになる ビタミン 無機質 | 栄養成分表示 | | | | 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 | 金 | 【食育の日】 ガパオライス まめまめサラダ ゆずシャーベットのり 牛乳 | 麦ごはん ごま油 ゆずシャーベットのり | 豚肉 大豆ミート ダイスチーズ 大豆 | 玉ねぎ にんじん ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン にんにく しょうが コーン きゅうり 枝豆 | 家で食べてほしい食品 | 小学校 中学校 | 小学校 中学校 | 小学校 中学校 | 小学校 中学校 | こごかな | 668 | 29.5 | 21.9 | 2.6 |
| 23 | 月 | 冷やし中華 唐揚げ 野菜果実ゼリー 牛乳 | 中華麺 ごま でんぷん 米油 | 鶏肉 焼き豚 錦糸卵 | きゅうり もやし にんじん キャベツ ミントマツ | かいそう | 小学校 中学校 | 小学校 中学校 | 小学校 中学校 | 小学校 中学校 | かいそう | 622 | 29.8 | 28.6 | 2.8 |
| 24 | 火 | 【カミング30】 麦ごはん れんこん焼売 麻婆茄子 冬瓜スープ 牛乳 | 麦ごはん ごま油 砂糖 でんぷん | れんこん焼売 豚肉 鶏肉 | にんじん 玉ねぎ たけのこ なす にんにく しょうが 冬瓜 チンゲン菜 | くだもの | 小学校 中学校 | 小学校 中学校 | 小学校 中学校 | 小学校 中学校 | くだもの | 646 | 24.1 | 18.7 | 2.2 |
| 25 | 水 | ピタパン タンドリーチキン ツナサラダ オニオンスープ 牛乳 | ピタパン マヨネーズ ベーコン じゃがいも | 鶏肉 ヨーグルト ツナ | キャベツ コーン きゅうり 玉ねぎ にんじん ブロッコリー ほうれん草 玉ねぎ パセリ | まめ | 小学校 中学校 | 小学校 中学校 | 小学校 中学校 | 小学校 中学校 | まめ | 514 | 29.8 | 18.1 | 2.0 |
| 26 | 木 | 麦ごはん 酢豚 もやしの香味和え わかめスープ 牛乳 | 麦ごはん でんぷん 米油 三温糖 ごま | 豚肉 わかめ | 干しいたけ 玉ねぎ にんじん たけのこ 青ピーマン もやし 小松菜 糸三つ葉 ねぎ 白菜 | いも | 小学校 中学校 | 小学校 中学校 | 小学校 中学校 | 小学校 中学校 | いも | 776 | 29.6 | 29.0 | 2.0 |
| 27 | 金 | ごはん さばのみそ煮 海藻サラダ ねばねば汁(岩澤先生のリクエスト) 牛乳 | ごはん | さばのみそ煮 海藻サラダ 油揚げ 豆腐 味噌 煮干し粉 | キャベツ きゅうり 大根 なめこ 玉ねぎ ねぎ おくら なす みょうが | くだもの | 小学校 中学校 | 小学校 中学校 | 小学校 中学校 | 小学校 中学校 | くだもの | 615 | 28.0 | 17.4 | 3.1 |
| 30 | 月 | 麦ごはん 鶏肉のピリ辛焼き おひたし 玉たまわかめ汁(國分先生のリクエスト) 牛乳 | 麦ごはん 上白糖 ごま油 じゃがいも | 鶏肉 かつお節 鶏卵 わかめ 味噌 煮干し粉 | ほうれん草 にんじん もやし にんにく しょうが 玉ねぎ | きのこ | 小学校 中学校 | 小学校 中学校 | 小学校 中学校 | 小学校 中学校 | きのこ | 617 | 24.5 | 16.4 | 1.6 |
| 31 | 火 | ごはん 鮭中落フライ スタミナ炒め じゃが芋とねぎのみそ汁(佐川先生のリクエスト) 牛乳 | 精白米 米油 じゃがいも | 豚肉 油揚げ わかめ 味噌 煮干し粉 | キャベツ もやし にんじん 玉ねぎ 青ピーマン たら ねぎ | にゅうせいひん | 小学校 中学校 | 小学校 中学校 | 小学校 中学校 | 小学校 中学校 | にゅうせいひん | 664 | 25.0 | 19.9 | 2.1 |
| | | | | | | | 充足率 | 98% | 103% | 110% | 118% | | | | |
| | | | | | | | 充足率 | 93% | 94% | 110% | 114% | | | | |

☆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。

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！

