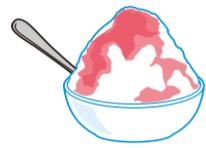




8月予定献立表

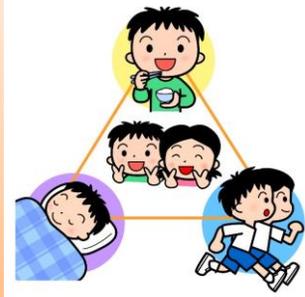


今月の食生活目標

規則正しい生活をしよう!

8月の献立 ここがポイント!

- ☆猛暑で疲れた体を元気にするために、食欲がなくても食べやすい料理を意識して取り入れました。
- ☆最盛期を迎えているよっちゃばりの野菜をたくさん使った料理を考えました。
- ☆今年も濱和夫先生が、グリーンカーテンで育てたゴーヤーを給食でいただきます。食べやすく調理するので苦手な人も食べてみてね。



【8月の旬】
かぼちゃ トマト ミニトマト ピーマン
セルリーとうもろこし ブルーベリー
きゅうり パセリ じゃがいも
ゴーヤー 夕顔
ズッキーニ
桃 すいか
アジ カジキ
など



予定献立 太字はカミカミメニューや行事食など			給食に使われる食品：太字とよは「よっちゃばり」の予定						栄養量		ひとことメモ
日曜日	主食	牛乳	血や肉になる		体の調子を整える		力や熱になる		エネルギー kcal	たんぱく質 g	
			1群 魚・肉 卵・大豆 大豆製品	2群 牛乳 小魚 海藻	3群 緑黄色 野菜	4群 その他の 野菜 果物	5群 穀類 芋 砂糖	6群 油脂 種実類	脂質 g	食塩相当量 g	
19 水	ソフトめん	ミートソース アーモンドサラダ とうもろこし	大豆ミート 豚肉	牛乳	人参 トマト	にんにく 玉葱 レタス きゅうり キャベツ 生姜 マッシュルーム とうもろこし	めん 片栗粉	油 オリーブ油 アーモンド	832 kcal 29.8 g 22.2 g 2.5 g	朝採りの新鮮な地元産とうもろこしをシンプルに蒸していただきます。	
20 木	キムタクご飯	いかみりん 寒天サラダ 豚汁 ソーダゼリー	7.8部 リクエスト給食 豚肉 いか 豆腐 油揚げ	牛乳 寒天	人参	白菜 長葱 キャベツ レタス きゅうり 玉葱 大根 ごぼう	米 片栗粉 こんにゃく 砂糖 じゃが芋 ソーダゼリー	ごま油 油 ごま	840 kcal 31.9 g 24.9 g 3.9 g	7.8部から全校のみなさんへ キムタクご飯や豚汁には、たくさん野菜が含まれています。野菜が苦手な人でも食べやすい献立にしました。おなかいっぱい食べて、午後の授業も頑張りましょう!	
21 金	パンフキンパン	鶏肉のアングレース えびとレンズ豆のサラダ マカロニスープ	鶏肉 えび	牛乳 海藻	かぼちゃ ほうれん草 人参	キャベツ きゅうり 玉葱 もやし	パン 砂糖 パン粉 マカロニ レンズ豆	ごま油	844 kcal 34.0 g 27.9 g 3.2 g	やわらかくて甘いパンフキンパンは、かぼちゃペースト、かぼちゃパウダー、バター、砂糖を練り込んで焼いてもらいました。	
24 月	カレーライス	ゴーヤーカレー 卵のミートカップ 福神漬け和え	豚肉 鶏肉 卵	牛乳 チーズ	人参 トマト ピーマン	ゴーヤー 生姜 大根 玉葱 にんにく りんご きゅうり コーン キャベツ	米 じゃが芋 砂糖	油	844 kcal 28.5 g 23.9 g 3.3 g	旬 濱和夫先生が学校で育てたゴーヤーを給食でいただく予定です。しかし、今年は梅雨明けが遅いため、成長も遅く収穫できるか心配…。8月は晴れますように!	
25 火	ご飯	白身魚のずんだ焼き 凍り豆腐のごま和え 夕顔のそぼろ煮	ホキ 凍り豆腐	牛乳	枝豆 人参 ほうれん草	もやし 生姜 玉葱 夕顔	米 片栗粉 砂糖	マヨネーズ ごま	804 kcal 33.4 g 26.1 g 2.7 g	旬 「ずんだ」とは、枝豆や空豆をすりつぶして作るペーストのこと。ずんだ、マヨネーズ、みそを混ぜて魚にのせて焼きます。魚が苦手でもおいしく食べられます!	
26 水	醤油きしめん	絹揚げのそぼろがけ 金糸瓜の三杯酢和え しょうゆきしめん汁	豚肉 ハム かまぼこ 油揚げ 絹揚げ	牛乳 わかめ	人参 小松菜	玉葱 椎茸 白菜 生姜 金糸瓜 きゅうり	めん 砂糖 片栗粉	油 ごま	823 kcal 34.8 g 25.4 g 3.2 g	旬 金糸うり(きんしゅうり)は、ゆでると果肉が糸のようにほぐれる、めずらしい野菜です。うりという名前ですが、実はかぼちゃです。別名「そうめんかぼちゃ」と呼ばれています。	
27 木	ご飯	青椒肉絲 スパイシーポテト フィッシュボールスープ	豚肉 たら えび	牛乳	ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン 人参	生姜 にんにく 玉葱 長葱 白菜 椎茸 たけのこ	米 じゃが芋 片栗粉	油	799 kcal 34.1 g 21.0 g 2.3 g	旬 旬の今だからおいしいビタミンたっぷりのピーマンを3色使って、彩りよく、ご飯がすすむチンジャオロースを作ります。	
28 金	じゃこ海苔チーストースト	じゃこ海苔チーストーストの具 ビーンズサラダ ミニトマト レタスのスープ	ベーコン 大豆	牛乳 海苔 じゃこ チーズ ヨーグルト	赤ピーマン ミニトマト 人参 枝豆	コーン きゅうり 玉葱 レタス	パン じゃが芋	バター マヨネーズ	845 kcal 34.3 g 37.4 g 3.4 g	カミカミメニューは、カルシウムを多く含む食品をたっぷりと使ったじゃこ海苔チーストーストです。簡単なので、休日の朝食で作ってみてね!	
31 月	ご飯	メンチカツ レモン酢和え 豆腐のすまし汁	豚肉 鶏肉 豆乳	牛乳	ほうれん草	玉葱 えのき キャベツ 白菜 きゅうり レモン しめじ	米 小麦粉 パン粉	油	865 kcal 29.2 g 29.8 g 1.8 g	旬 今日はメンチカツを手作りします。ハンバーグ仕切りという道具を使って、等分した肉に衣を付けて揚げます。	

☆献立は都合により変更することがあります。

イラストなど出典：少年写真新聞社・いらすとや・写真AC

中学生の栄養量目標値

エネルギー830kcal、たんぱく質27.0~41.5g、脂質18.4~27.6g、食塩相当量2.5g未満

8月の平均栄養量

エネルギー833Kcal、たんぱく質33.2g、脂質26.5g、食塩相当量2.9g

7月の主な使用食材の産地は、裏面をご覧ください。



生活習慣病を予防するために、家族みんなで減塩を心がけましょう!