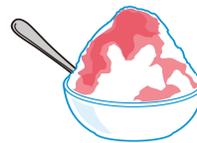




8月予定献立表

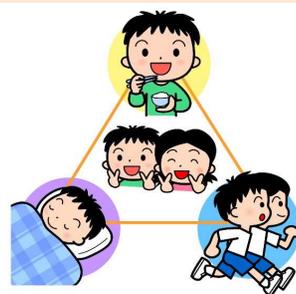


今月の食生活目標

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	脂質 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				
19 木	カレーライス	夏野菜カレー ひじきのサラダ 凍り豆腐の安倍川	豚肉 ツナ 凍り豆腐 きな粉	ひじき 牛乳	人参 南瓜 ピーマン	にんにく 生姜 玉ねぎ スキーニ	米 砂糖 でん粉	油	891 kcal 29.2 g 26.2 g 2.7 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。今年は食べられますように…!	
20 金	米粉パン	パンネのグラタン コーンサラダ たまごスープ ヨーグルト	鶏肉 たまご	チーズ ヨーグルト 牛乳	ほうれん草 人参 チンゲン菜	玉ねぎ しめじ キャベツ きゅうり コーン えのき	パン パンネ 砂糖 でん粉	バター 油	864 kcal 34.7 g 29.8 g 3.8 g		ホワイトソースのグラタンの中には、いつもと違ったパンネが入っています。エネルギーを補給して午後もしっかり張りましょう★	
23 月	ご飯	チンジャオロースー ゆでとうもろこし フィッシュボールスープ	豚肉 たら えび	牛乳	人参 赤ピーマン 黄ピーマン ほうれん草	にんにく 生姜 ねぎ たけのこ コーン 白菜 椎茸 玉葱	米 砂糖 でん粉	油	763 kcal 45.2 g 15.2 g 2.2 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ーを作ります。	
24 火	ご飯	アルフスサーモンの にんじんソース こぶづけ にら玉汁	鮭 たまご	塩昆布 牛乳	人参 にら	キャベツ きゅうり 大根 えのき しめじ	米 でん粉		714 kcal 32.0 g 21.1 g 2.5 g		農畜産業を食べて応援しよう! 食べて応援キャンペーン第5弾は、アルフスサーモンの登場です。すりおろした人参とマヨネーズを合わせたきれいなソースをかけて焼き上げます。	
25 水	ソフト麺	肉味噌ソース 金糸瓜の三杯酢和え ブルーベリーマフィン	豚肉 ハム たまご	わかめ 牛乳	人参 ピーマン	生姜 にんにく 玉ねぎ もやし 椎茸 金糸瓜 きゅうり ブルーベリー	めん 砂糖 でん粉	油 ごま バター	923 kcal 29.9 g 26.4 g 2.9 g	よ	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「そのめんかぼちゃ」と呼ばれています。	
26 木	キムタクご飯	いかみりん ABCサラダ 豚汁 ソーダーゼリー	豚肉 いか 油揚げ 豆腐	寒天 牛乳	人参 白菜 コーン キャベツ きゅうり 大根 ごぼう 玉ねぎ ねぎ	白菜 コーン キャベツ きゅうり 大根 ごぼう 玉ねぎ ねぎ	米 砂糖 マカロニ こんにゃく 芋 ゼリー	油	804 kcal 33.3 g 24.7 g 3.8 g		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。	
27 金	パンフキンパン	鶏肉のアングレース 5種類のじゃが芋サラダ ほうれん草のスープ	鶏肉 ハム	大豆 ヨーグルト 牛乳	南瓜 赤ピーマン ほうれん草	きゅうり 玉ねぎ ねぎ	パン 砂糖 芋	バター	900 kcal 41.9 g 27.6 g 4.0 g	旬	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。	
30 月	ご飯	メンチカツ レモン酢和え 豆腐のすまし汁	鶏肉 豚肉 豆腐	牛乳	人参 ほうれん草	玉ねぎ キャベツ 白菜 きゅうり レモン果汁 しめじ	米 砂糖	油	786 kcal 28.5 g 24.6 g 1.8 g		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。	
31 火	1・2年生：1日総合 3年生：修学旅行②											

☆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831Kcal、たんぱく質34.3g、脂質24.5g、食塩相当量3.0g



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!