

8月の予定献立表


※食物アレルギーのある児童・生徒は、給食を食べる前に「詳細献立表」で内容を必ず確認しましょう。
家庭・学級においても毎日確認してください。
※材料・天候によって献立を変更することがあります。

TEL: 0980-76-2455
FAX: 0980-76-2480

食品群	体内でのたらし
赤の食品	血や肉、骨をつくる
黄の食品	働く力や体温となる
緑の食品	体の調子をとのえる

学校給食の栄養基準量		C=エネルギー	P=タンパク質	F=脂質
	小学校	650	24	17.7
	中学校	820	30	25

こ ん だ て	3(月) パイ 牛乳 夏野菜のカレーライス ゴーヤーサラダ	4(火) ネーブルオレンジ からあげ 豆サラダ わかめご飯 豚汁	5(水) ネーブルオレンジ モズク酢 なっとうみそ きびご飯 冬瓜の煮物	6(木) パパイヤサラダ 青のりポテトビーンズ チキンガーリックライス 島カボチャのポターージュ風	7(金) フルーツポンチ チキン南蛮 麦ご飯 パパイヤイリチー
あか	豚レバー、ロースハム、鶏むね、刻み大豆、錦糸卵、牛乳	豆腐、豚赤肉、とり肉、ツナ、ミックスビーンズ、ひじき、わかめ、チリメン、牛乳	納豆、もずく、糸削り、鶏モモ肉、シーチキン、結び昆布、チリメン、牛乳、厚揚げ	ロースハム、鶏むね、生クリーム、蒸し大豆、青のり粉、牛乳、脱脂粉乳、鶏ひき肉	★たまご、牛乳、ベーコン
き	じゃがいも、サラダ油、麦、精米	こんにゃく、でん粉、ごま油、三温糖、サラダ油、揚げ油、白ごま、小麦粉、麦、精米	きび、板こんにゃく、三温糖、サラダ油、精米	じゃがいも、でん粉、コールスロードレッシング、三温糖、揚げ油、無塩バター、小麦粉、麦、精米	でん粉、三温糖、サラダ油、揚げ油、小麦粉、麦、白玉餅、だんご、精米、切りこんにゃく
みどり	たまねぎ、なす、ゴーヤー、ピーマン、なんこうかぼちゃ、輸入パインスライス、パパイヤ千切り	だいこん、にんじん、長ねぎ、はくさい、オレンジ、にんにく、干椎茸、あお豆	きゅうり、とうがんと、トマト、にんじん、オレンジ、しょうがいんげん	きゅうり、たまねぎ、にんじん、しめじ、パセリ、なんこうかぼちゃ、パイン缶、にんにく、パパイヤ千切り、カボチャペースト、さがきごぼう	にんじん、バナナ、パイン缶、みかん缶、もも缶、木くらげ、いんげん、パパイヤ千切り
小学校	C 661 P 24 F 20.6	C 626 P 32.1 F 21.7	C 646 P 22.4 F 24.5	C 640 P 25.2 F 23.1	C 657 P 25.8 F 17.5
中学校	C 809 P 28.6 F 24.3	C 754 P 37.3 F 25.2	C 796 P 27.2 F 29.7	C 786 P 30.2 F 27.8	C 809 P 31.1 F 20.6

こ ん だ て	11(月) 祝日 山の日 	11(火) フルーツヨーグルト 牛乳 ブルゴギ丼 ナムル	12(水) ほうれん草の白和え風 牛乳 キムタクご飯 モズクスープ	13(木) なんこう炒め なまり節の油みそ 紅芋ご飯 クーリジシ風	14(金) ネーブルオレンジ 牛乳 ゴーヤーチャンプルー ゆし豆腐そば ソーキ煮付
あか		牛ひき肉、ヨーグルト、錦糸卵、牛乳	豆腐、もずく、ツナ、オーシャンキング、牛乳、豚肉、白いんげんペースト	なまり節、★たまご、シーチキン、牛乳、ベーコン、豚肉	豆腐、糸削り、★たまご、生アーサ、牛乳、ソーキ、ゆし豆腐
き		ごま油、三温糖、白ごま、麦、精米	ごま油、三温糖、白ごま、精米	きび、紅芋、三温糖、白ごま、精米	三温糖、サラダ油、沖縄そば
みどり		きゅうり、たまねぎ、トマト、にんじん、もやし、バナナ、パイン缶、みかん缶、もも缶、にんにく、しょうが、干椎茸、木くらげ、小松菜カット	オクラ、にんにく、にんじん、長ねぎ、えのきたけのこ、木くらげ、干切りたくあん、白菜キムチ、ほうれん草	たまねぎ、とうがんと、にんじん、葉ねぎ、しめじ、なんこうかぼちゃ、にんにく、しょうが、干椎茸、小松菜カット、いんげん	たまねぎ、ゴーヤー、にんじん、ねぎ、オレンジ、にんにく、しょうが、木くらげ
小学校	C 555 P 20.3 F 15	C 443 P 18.4 F 12.2	C 602 P 24.9 F 17.1	C 668 P 33.4 F 28.7	
中学校	C 674 P 24 F 16.9	C 532 P 21.9 F 13.7	C 739 P 30.3 F 19.8	C 825 P 41.5 F 35	

お母さんの料理づくりのお手伝いをして名コックさんになろう!

子どもたちにとっては楽しい夏休みですが、お母さん方にとってはちょっと頭の痛い時期かもしれません。でも見方を変えれば、子どもたちとじっくり触れ合えるチャンスです。
女の子だけでなく、男の子にも積極的に料理づくりの手伝いをさせてください。親子で一緒に料理をつくることで、使われている食品の数や、出来上がった料理に関心をもち、食べることの大切さと楽しさを発見することができるのではないでしょうか。

献立づくりのポイント



3つのものがそろっているか。
●赤の食べ物 (血や肉になるもの)
●黄の食べ物 (熱や力になるもの)
●緑の食べ物 (からだの調子を整えるもの)



食べ物の数はいくつあるか。



出来上がりの量は適量か。

夏休みの食事のポイント8カ条

な んでも食べて夏バテ知らず



バランスのよい食事は、夏バテ予防になります。

つ めたいものはほどほどに



冷たいものをとりすぎると、おなかをこわします。

や たらとおやつは食べないで



おやつの食べすぎは、食事に影響します。

す ききらいを克服しよう



好き嫌いのある子は、夏休みに一つでも減らすようにしましょう。

み どりの仲間をタップリと



不足しがちな緑の仲間の野菜をタップリとろう。

の むなら牛乳 1日2本



家族みんなで牛乳を飲みましょう。

しよく よくモリモリ 元気な子



元気に運動して、しっかり食べましょう。

じ がんをきめて 1日3食



夏休みになると1日の食生活が乱れがちです。朝・昼・夕の食事は時間を決めてとりましょう。