令和2年

8月 の予定献立表

天久学校給食センター
TEL: 917-3464
FAX: 867-9012

※食物アレルギーのある児童・生徒は、給食を食べる前に
裏面の「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。

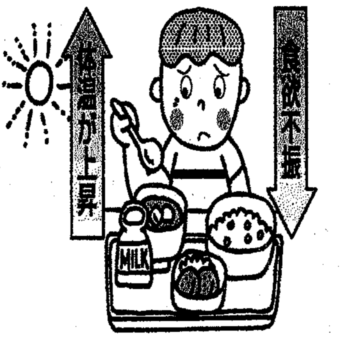
食品群	体内でのはたらき
赤の食品	血や肉、骨をつくる
黄の食品	働く力や体温となる
緑の食品	体の調子をととのえる

学校給食の栄養基準量		E=ｴﾈﾙｷﾞｰ	P=ﾀﾝﾊﾟｸ質	F=脂質
	小学校	650	21.1～32.5	14.4～21.6
	中学校	830	27～41.5	18.4～27.7

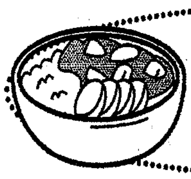
さあ、いよいよ待ちに待った夏休みです。青い海、輝く太陽、夏は子どもたちが大好きな季節です。

しかし、暑さで体温が上昇すると、脳の視床下部にある食欲をおさえる中枢が働き、それが食欲不振につながります。

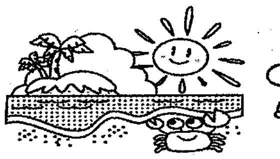
休み中を健康にのりきるために、バランスのとれた食事と規則正しい生活を心がけましょう。


体温が上昇
食欲不振
MILK

短い夏休みですがお料理に挑戦してみませんか？楽しいお家時間を過ごして、また元気に登校できるようにしましょう♪



つくってみよう
夏野菜のカレー
大好きなカレーに夏野菜（なす・ピーマン・トマト・コーン）を入れてつくってみましょう。
○じゃがいもを少しにしたほうがおいしいと思います。



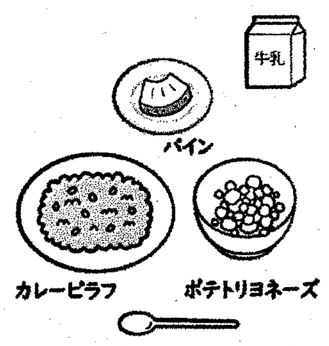
カルシウムたっぷり
牛乳
ヨーグルト
休み中でもカルシウムをわすれずに。

夏休みの食生活目標をたてよう。

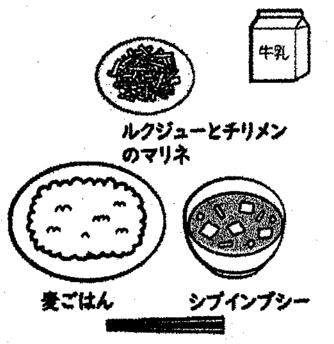
- □朝・昼・夕、きちんと食べる。
- □冷たいものを食べ過ぎない。
- □お手伝いをする。
- □野菜を食べる。

こんだて

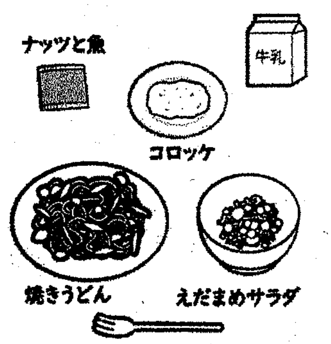
11(火) 元気にスタートしよう


牛乳
パイン
カレーピラフ
ポテトリヨネーズ

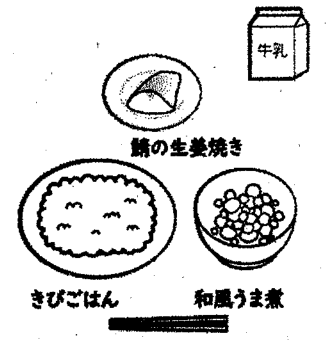
12(水) 力みなぎる県産食材


牛乳
ルクジューとチリメンのマリネ
麦ごはん
シブインブシー

13(木) よく噛んで食べよう


ナッツと魚
牛乳
コロッケ
焼きうどん
えだまめサラダ

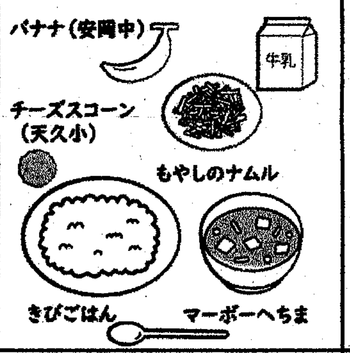
14(金) 栄養補給にばっちり


牛乳
鯖の生姜焼き
きびごはん
和風うま煮

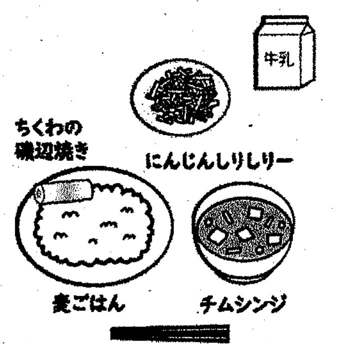
		11(火)	12(水)	13(木)	14(金)
小学校	E	547	573	562	686
	P	17	20.9	21.8	32.1
	F	14.8	17.8	24.8	24.6
中学校	E	621	683	613	825
	P	18.7	24.5	24.2	38.2
	F	16.3	19.9	25.8	28.4

こんだて

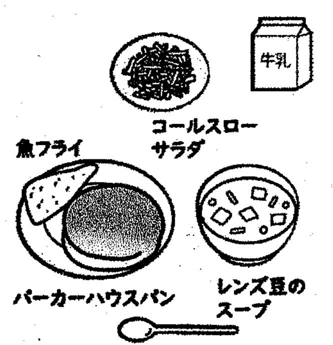
17(月) 夏といえばヘチマ


バナナ（安岡中）
牛乳
チーズスコーン（天久小）
もやしのナムル
きびごはん
マーボーへちま

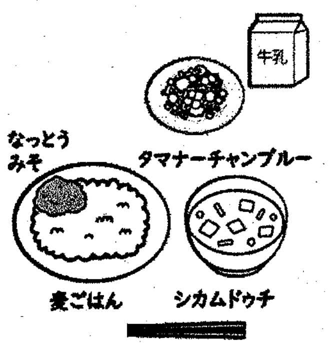
18(火) チムとは肝、シンジは？


牛乳
ちくわの磯辺焼き
にんじんしりしりー
麦ごはん
チムシンジ

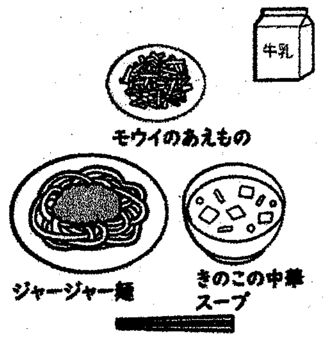
19(水) 自分で作るﾌｨｯｼｭバーガー


牛乳
魚フライ
コールスローサラダ
バーカーハウスパン
レンズ豆のスープ

20(木) 第三木曜は琉球料理の日


牛乳
なっとうみそ
タマナーチャンプルー
麦ごはん
シカムドゥチ

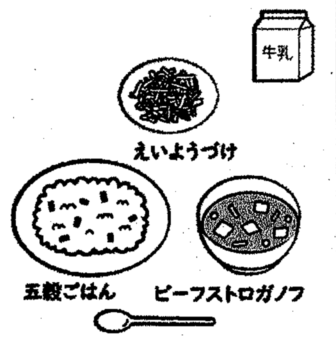
21(金) 食欲そそる麺ﾒﾆｭｰ


牛乳
モウイのあえもの
ジャージャー麺
きのこの中華スープ

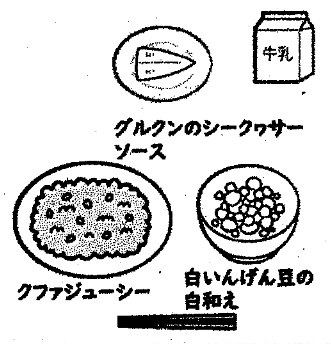
		17(月)	18(火)	19(水)	20(木)	21(金)
小学校	E	706	605	673	555	618
	P	24.5	22.8	26	22.1	28.5
	F	23.1	18.4	24.4	13.3	20.8
中学校	E	832	744	817	659	687
	P	26.9	29	31.2	25.3	31.9
	F	20.1	21.3	28.3	14.6	23.2

こんだて

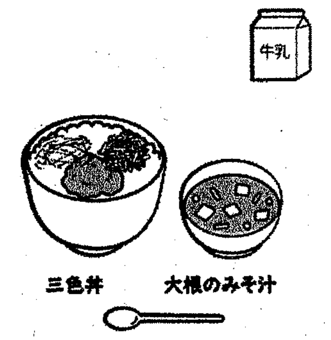
24(月) 週明けも元気に登校しよう


牛乳
えいようづけ
五穀ごはん
ビーフストロガノフ

25(火) 沖縄の県魚です♪


牛乳
グルクンのシークヮサーソース
クファジューシー
白いんげん豆の白和え

26(水) 丼メニューといえばコレ



27(木) 3種類のだし使ってます

バナナ（天久小）
牛乳
チーズスコーン（安岡中）
しょうゆラーメン
イカの中華和え

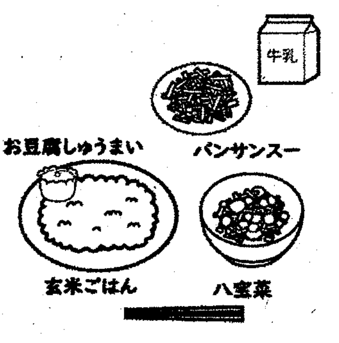
28(金) 乳卵不使用のプリンです

チョコプリン
牛乳
五目きんぴら
わかめごはん
さかな汁

		24(月)	25(火)	26(水)	27(木)	28(金)
小学校	E	622	583	587	561	559
	P	21.6	23.5	23.4	23.4	21.1
	F	17.5	21.4	16.9	14.4	13.2
中学校	E	734	674	701	679	657
	P	24.5	27	27.2	27.4	24.3
	F	18.4	24.6	18.9	21.4	14

こんだて

31(月) 野菜の日！


牛乳
お豆腐しゅうまい
パンサンスー
玄米ごはん
八宝菜

		31(月)
小学校	E	626
	P	22.8
	F	17.7
中学校	E	795
	P	27.8
	F	23.1

7月30日に予定していた『シリアルバー』は調理場の都合により提供できませんでした。とても簡単に作れるお菓子となっているのでご家庭でも作ってみてはいかがでしょうか。基本レシピは『ごま菓子』の作り方となっています。シリアルバーは黒ゴマを減らしてコーンフレークを増やして作る予定でした。また、これにドライフルーツやナッツ類を追加で入れてもとても美味しくできます♪

～ゴマ菓子～

＊材料＊

- 白ごま･･･70g
- 黒ごま･･･35g
- ﾀﾞｲｽアーモンド･･15g
- コーンフレーク･･85g
- マーガリン･･･10g
- マシュマロ･･･55g

＊作り方＊

・ごま、ｱｰﾓﾝﾄﾞ、ｺｰﾝﾌﾚｰｸはあわせておく。あわせて200～210g程度であれば配合を変えてもOK

・フライパンにマーガリンを入れ火にかけマシュマロを入れて弱火～中火で溶かす。完全に溶けたらあわせておいた種実類をざっと入れ混ぜ合わせる。全体にマシュマロがからんだら熱いうちにｸｯｷﾝｸﾞ ｼｰﾄをしいた型に入れギュっと押さえる。あら熱がとれたら好きな大きさにカットして出来上がり☆