

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	体内ではたらく
赤の食品	血や肉、骨をつくる
黄の食品	固く方や体温となる
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=エネルギー	P=たんぱく質	F=脂質
	小学校 650	21.1~32.5g	14.4~21.7g
中学校	830	27.0~41.5g	18.4~27.7g


### 朝ごはんぬぎになっていませんか？

夜ふかしなどで、生活リズムが乱れてしまつて朝ごはんぬぎになっていませんか？朝ごはんは、1日をスタートさせるための大切なエネルギー源です。生活リズムをととのえて、きちんと朝ごはんをとるようにしましょう。


### 夏ばてにならないためにとりたい食品



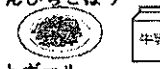
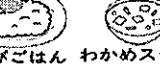
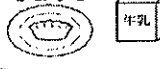

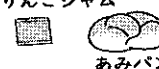




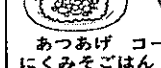
西瓜や酢、かんきつ類などでクエン酸をとりましょう。クエン酸は、疲労回復などに欠かせない成分です。



豚肉などビタミンB1が豊富な食品をとりましょう。ビタミンB1は糖質からエネルギーがつくられる時に必要な栄養素です。



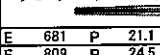


秋やカルシウムなどの無機質を多く含む食品をきちんととりましょう。


	24(月)	25(火)	26(水)	27(木)	28(金)
こんだて	きんぴらごぼう  ミートボール  きびごはん わかめスープ	ぎょうざ  ココロサラダ 	りんごジャム  あみパン  スパゲティサラダ ナスのカレースープ	はいがふりかけ  ゆかりあえ  むぎごはん とうがん ンプシー	オレンジ  あつあげ コーンスープ  ちゅうか にくみそごはん
小学校	E 569 P 18.1 F 17.7	E 612 P 18.9 F 22.9	E 589 P 22 F 20.2	E 634 P 21.4 F 22.5	E 608 P 22.3 F 17.1
中学校	E 667 P 20.4 F 19.2	E 696 P 20.8 F 25.4	E 671 P 24.8 F 22.6	E 756 P 24.5 F 25.5	E 717 P 25.9 F 18.9

### 31(月) ウンケー

こんだて

レモンゼリー  
  
 はるまき  
  
 ひじきサラダ  
  
 ウンケージュシー

### 夏野菜をたくさん食べよう



小学校	E 681 P 21.1 F 27.1
中学校	E 809 P 24.5 F 32

令和2年8月 詳細献立表(アレルギー) 真和志学校給食センター 917-3460

※「詳細献立表」には、使用する食材と、アレルギー表示義務のある7品目及び下記の品目について表示しています。

表示義務(特定原材料)7品目 卵、乳、小麦、落花生(ピーナッツ)、えび、そば、かに	その他 いか、いくら、キウイフルーツ、くらみ、さけ、もも
--	---------------------------------

※ 醤油と酢に含まれる小麦は表示してありませんが、微量の小麦成分が含まれております。  
 ※ 詳しい情報が必要な方、または不明な点がある場合は、給食室(給食センター)までお問い合わせください。  
 ※ 給食を食べる前に、必ず内容を確認してください。  
 ※ 材料、天候等により、献立を変更する場合があります。  
 ※ 給食センターで使用しているハム、ベーコン、ウィンナーは、卵・乳は含まれていません。  
 ※ 給食センターで使用しているかまぼこは、卵・乳・エビ・カニ・イカは含まれていません。

日	曜日	こんだて	(あか) おもに体をつくる もとなる食品	(きいろ) おもにエネルギーの もとなる食品	(みどり) おもに体の調子を 整えるもとなる食品	調味料
24	月	きびごはん わかめスープ ミートボール きんぴらごぼう 牛乳	わかめ、とうふ 卵、かに、えび	こめ、きび あぶら、でんぷん、さとう	こまつな、とうがん、えのき たまねぎ、しょうが、にんにく ごぼう、にんじん、ピーマン、こんにゃく	
25	火	コーンピラフ ぎょうざ ココロサラダ あみパン ナスのカレースープ スパゲティサラダ 牛乳	ぶたにく、とり、たいげい ひよこまめ、えんどうまめ、いんげんまめ だっふん(小麦乳)	こむぎ、でんぷん、あぶら、さとう アーモンド、ドレッシング(小麦)	たまねぎ、にんじん、あかピーマン、コーン マッシュルーム、にんにく、グリーンピース キャベツ、にら、しょうが、たまねぎ きゅうり、プロコラー、コーン、えだまめ	小麦 小麦
26	水	りんごジャム むぎごはん とうがん ンプシー ゆかりあえ はいがふりかけ 牛乳	ぶたにく、とり、たいげい ひよこまめ、えんどうまめ、いんげんまめ ツナ	こむぎ、さとう、ショートニング じゃりも、あぶら スパゲティ(小麦)、ドレッシング(小麦) 卵なしマヨネーズ、さとう	セロリ、にんじん、なす、トマト、にんにく きゅうり、たまねぎ、あかピーマン	小麦、乳
27	木	むぎごはん とうがん ンプシー ゆかりあえ はいがふりかけ 牛乳	ぶたにく、あつあげ、こんぶ、みそ ちくわ	こめ、むぎ あぶら、さとう さとう	とうがん、にんじん、いんげん、こんにゃく もやし、キャベツ、にんじん、しそ	小麦
28	金	あつあげ(にくみそごはん(はん)) あつあげ(にくみそごはん(はん)) ちゅうか コーンスープ オレンジ 牛乳	あつあげ、しんじょうまめ、ぶたにく みそ	こめ、むぎ さとう、あぶら、こまつな、でんぷん	にんじん、たまねぎ、いんげん、こんにゃく しょうが こまつな、コーン、にんじん、えのき	
31	月	ウンケージュシー はるまき ひじきサラダ レモンゼリー 牛乳	ぶたにく、かまぼこ ぶたにく、たいげい	こめ、あぶら あぶら、はるまき、でんぷん、さとう、こむぎ	にんじん、ごぼう、しいたけ、えだまめ にんじん、たまねぎ、キャベツ、しょうが しいたけ きゅうり、にんじん、もやし レモン	小麦

※材料・天候によって献立を変更することがあります。  
 ※給食費は、早めに納めましょう。