

令和2年

真和志学校給食センター

8月の予定献立表

TEL: 917-3460  
FAX: 835-0141

※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。

食品群	体内でのたはらき
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=エネルギー	P=タンパク質	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



朝ごはんぬき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き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

梅干しや酢、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。

鉄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。

こ ん だ て	24(月)	25(火)	26(水)	27(木)	28(金)
	ピラフ	ぎょうざ 牛乳 コロコロサラダ	スパゲティサラダ 牛乳 わかめごはん ナスの カレースープ	ゆかりあえ 牛乳 むぎごはん とうがん ンブシー	オレンジ 牛乳 あつあげ コーンスープ ちゅうか ンブシー にくみそごはん
小学校	E 696 P 20.8 F 25.4	E 703 P 22.1 F 19.6	E 720 P 21.8 F 23.0	E 700 P 23.8 F 17.2	
こ ん だ て	31(月) ウンケー	<p><b>【8月25日(火)~28日(金)】</b></p> <p><b>臨時休校・・・小学校全学年・中学校1~2年</b></p> <p><b>通常登校・・・中学校3年</b></p>			
	レモンゼリー 牛乳 はるまき ひじきサラダ ウンケージュシー				
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	その他
卵、乳、小麦、落花生(ピーナッツ)、えび、そば、かに	いか、いくら、キウイフルーツ、くるみ、さけ、もも
※ 醤油と酢に含まれる「小麦」は表示していませんが、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・ウインナーは、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
25	火	ピラフ 牛乳 ぎょうざ コロコロサラダ	とりにく	こめ、乳なしマーガリン、あぶら	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム にんにく、グリーンピース	小麦
26	水	わかめごはん 牛乳 ナスのカレースープ スパゲティサラダ	わかめ とりにく、ミートボール(小麦)、ひよこまめ ツナ	こめ、むぎ、さとう じゃがいも、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	にんじん、なす、トマト、にんにく、セロリ きゅうり、たまねぎ、あかピーマン	小麦
27	木	むぎごはん 牛乳 とうがんンブシー ゆかりあえ	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、こんにやく もやし、キャベツ、にんじん、しそ	
28	金	あつあげにくみそごはん(むぎごはん) 牛乳 あつあげにくみそごはん(ぐ) ちゅうかコーンスープ オレンジ	あつあげ、しろういげんまめ、ぶたにく みそ とりにく	こめ、むぎ さとう、あぶら、ごまあぶら、でんぶん	にんじん、たまねぎ、いんげん、こんにやく しょうが こまつな、コーン、にんじん、えのき オレンジ	
31	月	ウンケージュシー 牛乳 はるまき ひじきサラダ レモンゼリー	ぶたにく、かまぼこ ぶたにく、だいず ひじき、とりにく、だいず	こめ、あぶら あぶら、はるまき、でんぶん、さとう、こむぎこ さとう、ごま、卵なしマヨネーズ さとう	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。