

8月 学校給食献立予定表

A
コース

藤田小・北泉小・中央小
南小・本庄東小

日・曜日	飲料	料理名	血や肉をつくるもの 赤群	力や体温となるもの 黄群	体の調子をよくするもの 緑群	1人分 - [kcal]	蛋白質 [g]
20 木	牛乳	ごはん 野菜椀 揚げ鶏のレモン風味 水菜ともやしのサラダ	牛乳 油揚げ みそ 鶏肉	ごはん 油 こんにゃく 片栗粉 三温糖 香味塩ドレッシング	人参 大根 ごぼう ねぎ レモン 水菜 もやし	655	27.1
21 金	牛乳	塩ラーメン えびしゅうまい② わかめサラダ	牛乳 豚肉 なたと えびシューマイ わかめ	中華麺 油 玉ねぎドレッシング	しょうが にんにく 人参 もやし ねぎ コーン キャベツ	605	24.5
24 月	牛乳	ナン 彩り団子のスープ 焼きウィンナー② キーマカレー パインゼリー	牛乳 彩り団子 ウィンナー 豚 ひき肉 レバーそぼろ	ナン 油 パインゼリー	人参 玉ねぎ キャベツ こまつな にんにく しょうが トマト グリーンピース	701	33.5
25 火	牛乳	子どもパン お豆のミネストローネ キャベツメンチ(ソース) きゅうりのサラダ	牛乳 ベーコン 豆 キャベツメンチ	子供パンスライス 油 じゃがいも 三温糖 マカロニ ごまドレッシング 穀物	にんにく 玉ねぎ 人参 キャベツ トマト フロッコリー きゅうり	644	21.5
26 水	牛乳	ごはん 大根と豆腐のみそ汁 豚肉の生姜焼き ひじきの彩り炒め カットなし	牛乳 豆腐 みそ 豚肉 ベーコン ひじき さつま揚げ	ごはん 油 しらたき 三温糖	人参 大根 ねぎ しょうが 枝豆 なし	685	26.6
27 木	牛乳	ごはん 夏野菜カレー チーズオムレツ 冷凍みかん	牛乳 豚肉 チーズオムレツ	ごはん 油	しょうが にんにく 玉ねぎ 人参 なす トマト りんご かぼちゃ みかん	752	28.2
28 金	飲むヨーグルト	田舎風みそうどん かぼちゃの天ぷら 水菜のお浸し	飲むヨーグルト 鶏肉 油揚げ みそ	地粉うどん ごま 薄力粉 片栗粉 油	人参 ごぼう 大根 まいたけ ほうれん草 かぼちゃ 小松菜 もやし 水菜	581	20.3
31 月	牛乳	ごはん わかめスープ 揚げぎょうざ② マーボー豆腐	牛乳 鶏肉 わかめ 餃子 豚肉 みそ 豆腐	ごはん 油 三温糖 片栗粉 ごま油	人参 ねぎ チンゲンサイ しょうが にんにく たけのこ 干しいたけ にら	652	21.4
材料入荷による多少の変更はご了承ください						平均 659	平均 1人分-の 15.4%
給食回数 8回						基準 640	基準 1人分-の 13~20%

8月 給食だより

朝ごはんがハッピーサイクル!

2学期が始まりました。朝はゆとりを持って起きて、朝ごはんをしっかりと食べ、元気に行動し、給食ももりもり食べましょう。午後も元気に過ごし、夕ごはんを食べ、質のよい睡眠をとり体を休めましょう。

