

# 8月 学校給食献立予定表 B コース

仁手小・旭小・西小  
賀美小・七本木小  
長幡小・神保原小・上里東小学校

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杯 - [kcal]	蛋白質 [g]	
20 木	牛乳	ごはん わかめのみそ汁 さばの塩焼き 上州きんぴら パインゼリー	牛乳 油揚げ 豆腐 わかめ みそ さば	ごはん 油 こんにやく 三温糖 ごま ごま油 パインゼリー	えのき 人参 ごぼう いんげん	683	27.4	
21 金	牛乳	ごはん 野菜碗 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 こんにやく 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	
24 月	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 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	
25 火	牛乳	ごはん 春雨スープ たこナゲット② 豚キムチ	牛乳 糸かまぼこ 豆腐 たこナゲット 豚肉	ごはん はるさめ 油 ごま油 三温糖 ごま	人参 玉ねぎ コーン こまつな しょうが にんにく キャベツ はくさい キムチ にら	642	25.0	
26 水	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	
27 木	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 さつまいも	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	
28 金	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	
31 月	飲むヨーグルト	田舎風みそうどん かぼちゃの天ぷら 上里水菜のお浸し	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	
材料入荷による多少の変更はご了承ください 給食回数 8回						平均摂取量	656	平均 1杯 - の 15.3%
						基準摂取量	640	基準 1杯 - の 13~20%

## 8月 給食だより

朝ごはんはハッピーサイクル!

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。

