

8月 学校給食献立表

日	曜	献立名					主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		エネルギー
		主食	飲物	主菜	副菜	汁物	その他	1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の 野菜・果物	5群 穀類・いも類 砂糖	6群 油脂
24	月	麦ごはん	牛乳	ポークカレー フルーツフルゼリー			豚肉	牛乳	にんじん	にんにく たまねぎ しょうが みかん缶 パイン缶 もも缶	米 麦 じゃがいも ゼリー	油 カレールウ	891 22 23 3.3 766 28 19 3.1 759 30 20 3.3 856 32 23 2.7 832 29 27 2.7 708 25 17 2.7
25	火	白ごはん	牛乳	若鶏と野菜の焼きつくね もやしのごま酢和え うすあげのみそ汁 すいか			つくね うすあげ か二風味かまぼこ みそ	牛乳 わかめ	小松菜 にんじん	もやし えのきたけ たまねぎ すいか	米 砂糖	ごま	
26	水	白ごはん	牛乳	チンジャオロースー ワントンスープ			豚肉 わんたん あさり	牛乳	青ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン にんじん	たけのこ水煮 にんにく しょうが キャベツ もやし ねぎ	米 砂糖 片栗粉	油	
27	木	麦ごはん	牛乳	塩麴子キン クリームポテト トマトとマカロニのスープ			鶏肉 豚肉	牛乳	パセリ トマト缶 にんじん	ホールコーン たまねぎ	米 米粉 じゃがいも 砂糖 マカロニ	油 カレールウ	
28	金	麦ごはん	牛乳	焼きはのみそだれ キャベツときゅうりの昆布和え じゃがいものみそ汁			鯖 みそ	牛乳 塩昆布	小松菜 にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ なめこ	米 麦 片栗粉 砂糖 じゃがいも	ごま	
31	月	白ごはん	牛乳	照り焼きハンバーグ はりはり和え わかめのみそ汁			ハンバーグ	牛乳 わかめ	にんじん	切干大根 きゅうり たまねぎ もやし	米 砂糖 片栗粉	ごま	

※ 都合により献立の内容を一部変更する場合があります。
 ※ 主な食材料名は、食品の栄養的な働きにより、6群に分けて記載してあります。

今月の平均値	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
	802	28	22	3.0
栄養基準量	830	27~62	18~28	2.5未満

なつやす とくべつきかく 夏休み特別企画 たもの 食べ物クロスワード

1			2	3		4	◎	5
		6					◎	7
17								
				8		9		
	10		11			18		12
13	◎					14		
		15		16				
19	◎							

- タテのカギ
- 1カロテン豊富なオレンジ色の野菜
 - これがあると食卓が華やかに、テーブル○○○
 - 3本を数える単位、読み方が「さく」に変わると短冊切りにした魚を数える単位になります
 - 夏が旬のイカ、○○イカ
 - 5ビタミンCはキャベツの2倍、青汁の材料
 - 世界一辛い料理がある幸せの国
 - 7出汁をとっても食べてもおいしい海藻
 - 8煮込むと出ます
 - 9マレーシアやシンガポールで食べられる麺料理
 - 10家庭菜園をするならここ
 - 11サケ科の淡水魚、○○マス
 - 12辛くないトウガラシ、だけどたまに辛いものもある
 - 13山奥の川で釣れる魚、塩焼きがおいしい
 - 14お弁当に入っている緑色のあれ
 - 15赤と青がある、独特な香りがする
 - 16和歌山県が生産量日本一、すっぱい○○ぼし

- ヨコのカギ
- 1香りが特徴の緑色の野菜、代表料理は「レバ○○炒め」
 - 2よぎを入れた○○団子
 - 4イライラしてやってない？○○ぐい
 - 6花を食べる野菜、春と秋に旬
 - 8福井県が有名○○あげ
 - 10スタミナ料理といえばこれを使います
 - 13珠洲の幻の食材「黄金○○ガキ」
 - 14馬の肉のさしみ
 - 16野菜や果物の実りが少ない年、○○どし
 - 17暑いと飲みたくなります、飲みすぎに注意
 - 18野菜の切り方○○がたぎり
 - 19金沢の夏の家庭料理

いっぱい食べよう！

(A) (B) (C) (D) (E)