

令和2年8月分 学校給食食品群別一覧表

★都合により献立を変更することがあります

日・曜日	献立	使われている食品									中学校栄養価	
		血や体をつくるものになる食品			からだの調子をととのえる食品				熱や力のもとになる食品			
		【赤色】			【緑色】				【黄色】			
		たんぱく質	無機質		カロテン	ビタミン			炭水化物	脂肪		
1群	2群		3群	4群			5群	6群	エネルギー(Kcal)			
										たんぱく質(g)		
										カルシウム(mg)		
3 (月)	牛乳 白飯 ふりかけ 冷しゃぶサラダ みそ汁 豆乳プリンタルト	ぶたにく	みそ	牛乳	ブロッコリー	ねぎ	しょうが	キャベツ	こめ	さとう	ごま	788
						きゅうり	たまねぎ		じゃがいも	豆乳プリンタルト	ごまあぶら	29.6
										わふうごまドレッシング		355
4 (火)	牛乳 白飯 白身魚フライ ラタトゥユ 卵とほうれん草のスープ	たらフライ	ベーコン	牛乳	黄ピーマン	なす	たまねぎ	ズッキーニ	こめ	でんぷん	あぶら	759
		たまご	とりにく		トマト	にんにく	キャベツ	えのき			オリーブあぶら	30.1
					ほうれん草							288
5 (水)	牛乳 木の葉丼 カラフルきんぴら	たまご	うすあげ	牛乳	にんじん	たけのこ	ほししいたけ	たまねぎ	こめ	むぎ	ごまあぶら	781
		やきかまぼこ	ぎゅうにく		あかピーマン	ごぼう			さとう	でんぷん		28.0
					ピーマン							332
6 (木)	牛乳 白飯 豚肉と大豆のべっこう煮 コーンスープ	だいず	ぶたにく	牛乳	にんじん	しょうが	とうもろこし	たまねぎ	こめ	でんぷん	あぶら	810
		とりにく							さとう	じゃがいも		29.7
												289
7 (金)	牛乳 カレーライス 福神漬 グリーンサラダ	ぎゅうにく		牛乳	にんじん	にんにく	たまねぎ	ふくじんづけ	こめ	むぎ	カレールウ	889
					ブロッコリー	キャベツ	きゅうり		じゃがいも		あぶら	25.6
										ノンエッグマヨネーズ		302
24 (月)	牛乳 白飯 ごま酢和え 酢豚	ぶたにく	うずらたまご	牛乳	にんじん	もやし	きゅうり	しょうが	こめ	さとう	ごまあぶら	777
					ピーマン	たまねぎ	たけのこ	ほししいたけ	でんぷん		ごま	31.4
											あぶら	399
25 (火)	牛乳 わかめごはん メンチカツ 小松菜のソテー みそ汁	ベーコン	みそ	牛乳	こまつな	キャベツ	たまねぎ	えのき	こめ	むぎ	あぶら	822
		うすあげ	とうふ	わかめ		ねぎ			メンチカツ			25.2
												374
26 (水)	牛乳 白飯 鶏肉の甘辛炒め ワンタンスープ ココアワッフル	とりにく	みそ	牛乳	にら	にんにく	しょうが	キャベツ	こめ	さとう	あぶら	760
		にくワンタン			あかピーマン	りんご	もやし	しめじ	ココアワッフル		ごまあぶら	29.8
					にんじん	こまつな	ねぎ					317
27 (木)	牛乳 白飯 ちくわのカレー揚げ とうふチャンプル さつま汁	ちくわ	ぶたにく	牛乳	にんじん	もやし	キャベツ	ごぼう	こめ	こめこ	あぶら	758
		もめんどうふ	とりにく		にら	ねぎ			じゃがいも			29.4
		うすあげ	みそ									584
28 (金)	牛乳 厚揚げの中華丼 春雨のナムル	あつあげ	ぶたにく	牛乳	チンゲンサイ	しょうが	ほししいたけ	たまねぎ	こめ	むぎ	あぶら	788
					にんじん	はくさい	たけのこ	もやし	さとう	でんぷん	ごまあぶら	28.7
					きゅうり				はるさめ			424
31 (月)	牛乳 白飯 卵と小松菜の炒め物 肉うどん	ベーコン	たまご	牛乳	こまつな	もやし	しめじ	たまねぎ	こめ	さとう	あぶら	843
		ぎゅうにく	かまぼこ		にんじん	ねぎ			こめうどん			29.3
												393

【あぶら】は米油、キャノーラ油を使用しています



夏の誘惑！ 冷たくて甘いおやつのとりにすぎに注意



暑くなると、体がだるくなったり、食欲不振になったりして、口当たりのよい甘いアイスクリームやジュースをとりにすぎてしまいがちです。冷たくて甘いものをとりにすぎると、弱った胃腸に負担をかけたり、空腹を感じなくなってしまうたりして、夏ばての原因になってしまいます。暑い時こそ、栄養バランスのよい食事ですっかり体力をつけて、夏を乗り切りましょう。

夏野菜を食べよう！

夏が旬の野菜には、トマトやピーマン、ゴーヤ、かぼちゃなどがあり、豊富なビタミン類や水分が含まれています。また、旬の時期は栄養価も高くおいしいので、積極的に食べましょう。

