



8月 学校給食献立予定表



日	曜日	こんだて	赤(あか)	緑(みどり)	黄(き)	備考
			体をつくる	体の調子をとのえる	エネルギーになる	
24	金	ざっこごはん			こめ・ひえ・むぎ・アマランサス・あわ	今日から2学期の給食が始まります。2学期は運動会や学園祭、遠足などの行事がたくさんあります。給食をもりもり食べて元気にのりきりしましょう！
		チキンカレー	とりにく・スキムミルク	たまねぎ・にんじん・りんご・しょうが・にんにく	じゃがいも・ひよこまめ・バター・ルウ・こめあぶら	
		ほうれんそうオムレツ	たまご	ほうれんそう	さとう・だいずあぶら	
		えだまめ		えだまめ		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		パイナップル		パイナップル		
27	月	セルフたにんどん				どんぶりにご飯をよそって、その上に豚肉の卵とじの具をせて、他人丼(たにんどん)を作って食べて下さい。
		「もちむぎごはん			こめ・もちむぎ	
		ぶたにくたまねぎのたまごじ	ぶたにく・たまご	たまねぎ・にんじん・エリンギ・グリーンピース・しょうが・にんにく	さとう・こめあぶら	
		だいこんサラダ	まぐろ	だいこん・レタス・きゅうり・パプリカ・あかパプリカ・きゅうり	ドレッシング・オリーブオイル	
		けんちんじる	とうふ・さつまあげ・にぼし	ごぼう・にんじん・だいこん・しょうが・こんにゃく・ねぎ	こめあぶら・さといも	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		シークワサーゼリー		シークワサーかじゅう	さとう	
28	火	まるばん	スキムミルク		こむぎこ・さとう	食事の前に手をきれいに洗いましたか？丸/バンの横を割ってハンバーグとレタスをはさんで、ハンバーガーをつくってください。
		ハンバーグ/レタス	ぶたにく・とりにく	たまねぎ・しょうが・レタス	さとう・ぼんこ・バター・かたくりこ	
		イタリアンソーテー	ベーコン	もやし・にんじん・さやえんどう	オリーブオイル	
		コーンポタージュ	ぎゅうにゅう	とうもろこし・たまねぎ	ルウ・オリーブオイル・バター	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
29	水	きびごはん			こめ・きび	和食の献立です。ごはん・味噌汁・おさかな・にものを交互に食べてみましょう。和食には「口中調味(こうちゅうちようみ)」というこぼがあります。
		ぎんざけのしおやき	さけ			
		ひじきとじゃがいものにももの	ひじき・あぶらあげ	にんじん・えだまめ	じゃがいも・さとう・こめあぶら	
		とんじる	ぶたにく・なまあげ・みそ・にぼし	ごぼう・にんじん・だいこん・こんにゃく・にんにく・ねぎ	さといも・こめあぶら	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		れいとうみかん		みかん		
30	木	ステッキパン	スキムミルク		こむぎこ・さとう	クリスマスビーチキンの「クリスマス」とはさくさくとかパリパリしていると言う意味があります。
		クリームゴールド			クリームゴールド	
		クリスマスビーチキン	とりにく・たまご	しょうが	こむぎこ・こめあぶら	
		シーザーサラダ		レタス・ロマネスコ・きゅうり・パプリカ・とうもろこし	クルトン・ドレッシング	
		ミネストローネ	ベーコン	たまねぎ・にんじん・トマト・きゃべつ	じゃがいも・しろいんげんまめ・ルウ	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
31	金	ごはん			こめ	8月31日は野菜の日です。野菜には、体の調子を整え、病気になるに役立つ働きがあります。1日350gの野菜を食べましょう！ちなみに今日の給食には、小学生120g、中学生144g、野菜が入っています。
		ガバオ	ぶたにく	ほうれんそう・あおピーマン・きゅうり・パプリカ・あかパプリカ・しょうが・にんにく	こめあぶら・さとう・かたくりこ	
		はるまき	ぶたにく	たけのこ・きゃべつ・たまねぎ・にんじん・ねぎ	こめあぶら・こむぎこ	
		やさいのナムル		きゅうり・だいこん・きゃべつ・にんじん・とうもろこし	ドレッシング	
		はるさめとイカボールのスープ	いか	にら・たまねぎ・にんじん・もやし・きくらげ	はるさめ	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		げんきヨーグルト	ヨーグルト		さとう	

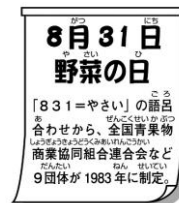
※学校行事や材料の都合により、献立を変更する場合があります。

※メニューごとと使用材料を分類して表示しています。しかし微量の材料は記載してありません。

また食物のコンタミネーションの有無はこの献立予定表では確認できません。

1日350g以上の野菜を食べよう!

8月31日は「野菜の日」です。野菜には体に必要なビタミン、無機質(ミネラル)、食物繊維などがたっぷり含まれています。毎日を健康に過ごすためにも、1日350g以上の野菜をとることが厚生労働省「健康日本21」で勧められています。



野菜きちんととれているかな?

✓チェック表

- 朝ごはんは必ず食べる。
- 毎食、野菜のおかずを食べている。
- 野菜はサラダ(生野菜)だけに限らずいろいろな料理で食べている。
- 主菜(肉、魚など)に野菜をいつも添えている。
- 1日5~7種類の野菜を食べている。
- 給食では野菜を残さない。

に4つ以上、✓チェックがつくといいですね。

野菜の量ってどのくらい?

- ピーマン1個 約40g
- トマト1個 約200g
- ほうれんそう1束 約350g
- にんじん1本 約200g
- キャベツ2枚 約100g
- きゅうり1本 約100g ※大粒の目安量となります。

朝食を抜くと野菜が不足します!

1日350gの野菜をとるとすると、毎食120gの計算となり、生野菜なら両手1杯、加熱した野菜なら片手にのる量が1食分の目安です。朝食で野菜をしっかりとらないと、他の2食で不足分をカバーするのは意外に大変です。