

8月給食予定献立表

日	曜日	献立名	エネルギー(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	塩分(g)
19	水	ビビンバ丼 牛乳 もずくのスープ 梨	845	28.0	32.5	3.4
20	木	ご飯 牛乳 鯖の照り焼き モロヘイヤのツナサラダ 味噌汁	845	35.2	27.4	2.3
21	金	セルフハンバーガー 牛乳 ブロッコリー ポトフ	755	32.7	26.9	3.4
24	月	紫黒米ご飯 牛乳 あじフライ 春雨サラダ 味噌汁	911	31.1	33.6	2.3
25	火	チキンカレーライス 牛乳 フレンチサラダ ぶどう	993	35.5	36.8	3.0
26	水	十穀ご飯 牛乳 にしん照り煮 切り昆布と芋の煮物 すいとん汁	843	28.6	23.1	2.6
27	木	スパゲティ・ミートソース 牛乳 たこのマリネ 冷凍みかん	857	40.5	30.2	3.4
28	金	ご飯 牛乳 ウィンナー玉子巻 炒り鶏 ほうれん草のお浸し 味噌汁	812	29.2	24.8	2.8
31	月	ご飯 牛乳 いわしのごまホイル ならともやしの炒め物 すまし汁 キウイフルーツ	797	29.6	24.4	2.8

※食材手配の都合により献立内容が変更になることがあります。あらかじめご了承ください。



給食だより 8月号

8月の目標
規則正しい食生活を心がけよう!

いよいよ夏休みが始まります。長い休みの間、食生活も乱れがちになりますので注意しましょう。特に夜更かしをして朝起きるのが遅くなると、「朝食ぬき」になりがちです。1日2食では、栄養不足になったり生活リズムがくずれたりしてしまいます。夏を元気に楽しく過ごすために、規則正しい生活と栄養バランスの良い食事を続けましょう。

♡夏休み中、給食メニューを作ってみませんか?♡

トマトと夏野菜のみそ汁

○材料 (作りやすい4人分)

トマト: 200g (中1個)

グリーンアスパラ: 60g (中3本)

ズッキーニ: 80g (1/2本)

オリーブ油

1. トマト→くし型切りにしさらに半分に切る。アスパラ→3cm長さの斜め切り。ズッキーニ→5mm幅の輪切り。
2. だしをとり、アスパラとズッキーニを入れ軽く火が通ったら味噌を入れ味を調える。
3. トマトを入れサッと煮て器に盛る。オリーブ油をたらして出来上がり。



豚キムチ丼

○材料 (作りやすい4人分)

ご飯

豚肩ロース (小間): 240g

玉葱: 200g (中1個) →半月にして1cm幅

人参: 50g (中1/2本) →5mm幅千切り

白菜: 150g (2枚くらい) →ざく切り

白菜キムチ: 200g

青ピーマン: 60g (中2個) →8mm幅千切り

すりおろし生姜: 少々

ラジウム玉子: 4個

1. ごま油を熱しておろし生姜を入れ、豚肉、玉葱、人参、白菜、ピーマンの順に炒め、キムチ、キムチの素、みりん、醤油で味つけする。
2. ご飯に①をのせ、白ごまをかけ、ラジウム玉子を飾る。



8月19日(水)給食開始!

給食室スタッフ一同、笑顔で皆様をお待ちしております。