



給食献立表

2020年8月号
藍住町教育委員会

(幼稚園・小学校・中学校)

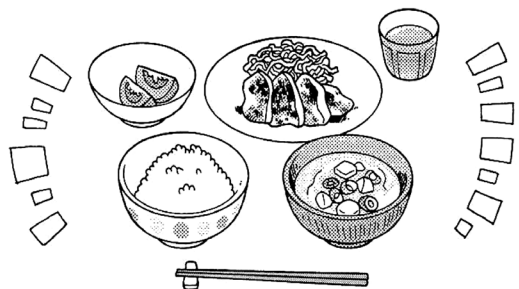
日 曜	こ ん だ て め い		ざ い り よ う め い						栄 養 価		
	主 食	牛 乳	あ か ち 血・筋肉・骨をつくる		み ち から 体 の 働 き を よ く す る		き ょ う ち から 力 や 体 温 の も と に な る		エ ネ ル ジー (kcal)	たんぱく (g)	
			お か ず	1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群	上 段 : 小 下 段 : 中	上 段 : 小 下 段 : 中
3 月	ごはん	○	きりぼしだいこんとじゃがいものにもわふうハンバーグ	とり肉 さつまあげハンバーグ みそ	牛乳	にんじん さやいんげん	きりぼしだいこん	米 じゃがいも こんにゃく さとう	油	649 800	26.4 32.2
4 火	アップルパン	○	さわらのみそマヨネーズやきミネストローネ	さわら みそ ベーコン	牛乳	にんじん パセリ トマト	りんご たまねぎ	パン じゃがいも	ごま マヨネーズ 油	701 866	29.0 34.8
5 水	ごはん	○	チンジャオロース わかめスープ れいとみかん	ぶた肉 ベーコン とうふ	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン ねぎ	たまねぎ たけのこ もやし みかん	米 さとう	油	699 854	23.5 28.1
6 木	ごはん	○	きゅうりのかおりづけ おさかなナゲット とうふのちゅうかに	ナゲット ぶた肉 とうふ えび	牛乳	にんじん	きゅうり たまねぎ たけのこ レタス グリンピース	米 さとう でんぶん	ごま 油	671 844	26.8 33.4
7 金	むぎいり レタス チャーハン	○	ごもくスープ ケーキ(小・中のみ)	やきぶた たまご ベーコン とうふ	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ たけのこ レタス はくさい	米 むぎ ケーキ(小・中)	油 ごま 油	668 794	24.4 29.2
24 月	むぎいり あわぎゅー まぜごはん	○	あわだんごスープ 牛乳プリン	牛肉 肉だんご	ちりめん わかめ 牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ れんこん はくさい えのきたけ	米 むぎ さとう プリン	油 ごま	658 799	26.9 32.8
25 火	キャラメルパン	○	パンプキンポタージュ トマトミートオムレツ	ベーコン オムレツ	牛乳 なまクリーム	にんじん かぼちゃ	たまねぎ	パン	油	712 907	23.0 28.6
26 水	ごはん	○	だいずいりきんぴらごぼう さわらのすだちしょうゆかけ のりつくだに	ぶた肉 だいず さつまあげ さわら	牛乳 のり	にんじん さやいんげん	ごぼう すだち	米 こんにゃく さとう	油 ごま 油 油	677 819	30.3 36.0
27 木	ごはん	○	みそしる とり肉のねぎソースあえ	とうふ みそ とり肉	牛乳	にんじん こまつな ねぎ	たまねぎ	米 じゃがいも でんぶん さとう	油 ごま	680 838	27.4 33.5
28 金	むぎいり なつやさい カレー	○	フルーツポンチ チーズ(中のみ)	ぶた肉	牛乳 チーズ(中)	にんじん かぼちゃ さやいんげん	たまねぎ りんご みかん パイン	米 むぎ じゃがいも だんご ゼリー さとう	油	687 895	19.9 26.8
31 月	ごはん やさいふりかけ	○	やき肉ふうやさいいため あげぎょうざ	ぶた肉 みそ ぎょうざ	牛乳	にんじん ピーマン	たまねぎ たけのこ もやし キャベツ りんご	米 さとう	油	723 897	22.6 27.7

☆☆☆材料その他の都合によって、献立を変更する場合があります。ご了承ください。☆☆☆
※給食物資の産地情報を藍住町ホームページに掲載しています。
◎今月の藍住町内産野菜は、ねぎ、小松菜を使う予定です。

基準	基準
650	21.1~32.5
830	26.9~41.5

バランスのよい食事で夏を元気に

食欲がないからといって、食べたいものばかり食べていると、夏ばてをしてしまいます。夏を元気に過ごすためには、栄養バランスのととのった食事をとることが大切です。



そうめんだけじゃ……



夏野菜漢字クイズ

下の漢字はどの野菜のことかな？
点と点をつないでね。

南 玉 茄 苦 胡
瓜 蜀 子 瓜 瓜
・ 黍 ・ ・ ・ ・
・ なす (にがうり) ・ ゴーヤ ・ きゅうり ・ かぼちゃ ・ とうもろこし



とりすぎ注意! 甘い飲み物

ジュースやスポーツドリンクを飲みすぎると、糖分のとりすぎやむし歯の原因になってしまいます。ぶだんの水分補給は水や麦茶にしましょう。

