

令和6年

8月 こんだてひょう

昭和村学校給食センター



8月の目標

- 夏の食事について知ろう
- 楽しく食事をしよう

◎ 今月の地場産の食材 ◎

みそ・米・こんにゃく・きゅうり・こまつな・
だいこん・なす・キャベツ・ズッキーニなど



日曜	献立名	あ か おもにからだをつくる	み ど り おもに体の調子を整える	き い ろ おもにエネルギーのもとになる	エネルギー(kcal) カルシウム(mg)
27 火	麦ごはん 牛乳			精白米 麦	小 686 403
	夏野菜カレー	豚肉 白いんげん豆 脱脂粉乳	たまねぎ にんにく しょうが にんじん トマト ズッキーニ なす かぼちゃ	じゃがいも 小麦粉	
	花野菜サラダ		ブロッコリー カリフラワー コーン きゅうり	うま塩ドレッシング 三温糖	
	レモンゼリー			さとう 水あめ レモン果汁	中 825 450
	ミニチーズ	チーズ			
28 水	食パン イチゴジャム			食パン いちごジャム	小 605 444
	牛乳	牛乳			
	厚揚げのトマトチーズ焼き	生揚げ チーズ	コーン にんにく たまねぎ パセリ	オリーブ油	
	グリーンサラダ		ブロッコリー きゅうり こまつな 赤ピーマン	イタリアンドレッシング 三温糖	中 751 505
	ABCスープ	ベーコン 削り節	たまねぎ にんじん チンゲンサイ	じゃがいも マカロニ	
29 木	ごはん 牛乳	牛乳		精白米 麦	小 591 351
	ごま焼き肉	豚肉 凍り豆腐	にんにく たまねぎ にんじん にら	米油 三温糖 ごま	
	中華サラダ		こまつな キャベツ もやし きゅうり にんじん	中華ドレッシング 三温糖	
	ワンタンスープ		にんにく たまねぎ にんじん だいこん ぶなしめじ チンゲンサイ	ワンタン 米油	中 775 400
	桃まん			桃まん	
30 金	ひじきごはん・牛乳	油揚げ ひじき 牛乳	にんじん こんにゃく	精白米 米油 三温糖	小 644 468
	ホッケのみりん醤油焼き	ホッケ		さとう ごま	
	ポテトサラダ		きゅうり にんじん ブロッコリー コーン	じゃがいも 卵不使用マヨネーズ	
	なすのみそ汁	削り節 生揚げ みそ	たまねぎ にんじん なす こまつな		中 763 507
	ヨーグルト	ヨーグルト			

学校給食摂取基準
今月の平均

エネルギー:小650kcal 中830kcal カルシウム:小350mg 中450mg 塩分:小2g未満 中2.5g未満
エネルギー:小632kcal 中779kcal カルシウム:小417mg 中466mg 塩分:小2.3g 中3.0g



夏が旬の野菜を知ろう!

夏が旬の野菜



トマト



なす



ピーマン



きゅうり



ゴーヤ



ズッキーニ



かぼちゃ



とうもろこし



オクラ



モロヘイヤ



えだまめ



さやいんげん



みょうが

あお
青じそ