

8月 こんだてひょう



意識して
かんで食べましょう

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・こんにやく・きゅうり・ほうれん草・なす・
 ピーマン・キャベツ・レタス・トマト・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)
8/25 金	ナン・牛乳	牛乳		ナン	
	夏野菜のキーマカレー	豚肉 大豆たんぱく 白いんげん豆	たまねぎ りんご にんにく しょうが にんじん かぼちゃ ズッキーニ なす ピーマン		⓪ 620 361
	アーモンドサラダ	チーズ	キャベツ レタス こまつな ブロッコリー	アーモンド 卵不使用ごまドレッシング さとう	778
	のり塩ポテト	青のり		じゃがいも 米油	⓪ 397
	フルーツのゼリー和え		もも缶 パイナップル缶 みかん缶 アセロラジュレ		
<p>☆☆☆ 【にっぽん味めぐり】 沖縄 ☆☆☆ 沖縄で良く食べられるメニューを取り入れました</p>					
28 月	麦ごはん・牛乳	牛乳		米 麦	
	ゴーヤチャンプルー	豚肉 厚揚げ かつお節	たまねぎ しょうが たけのこ キャベツ ゴーヤ	米油 片栗粉	⓪ 653 361
	にんじんしりしり	ツナ たまご	にんじん	ごま油	
	もずくのみそ汁	削り節 糸かまぼこ もずく	えのきたけ ねぎ チンゲンサイ		⓪ 775 399
	シークアーサーゼリー		シークアーサー果汁	砂糖	
29 火	魚介のトマトパスタ	ベーコン えび いか あさり	たまねぎ にんにく しめじ トマト缶	オリーブ油 スパゲッティ さとう	
	牛乳	牛乳			⓪ 690 405
	イタリアンサラダ		ブロッコリー きゅうり キャベツ 赤ピーマン コーン	イタリアンドレッシング さとう	
	チキンナゲット	鶏肉 豚脂 植物性たんぱく	にんにく	パン粉 小麦粉	⓪ 865 468
	ヨーグルト	ヨーグルト			
30 水	キャロットパン・牛乳	牛乳		キャロットパン	
	厚揚げの明太マヨ焼き	厚揚げ たらこ チーズ	ブロッコリー パセリ	じゃがいも 卵不使用マヨネーズ	⓪ 572 445
	グリーンサラダ		ブロッコリー きゅうり こまつな コーン	和風ドレッシング さとう	
	鶏ボールスープ	鶏肉 豚脂 いたどり 削り節	たまねぎ 枝豆 コーン にんじん しょうが キャベツ チンゲンサイ	パン粉 でん粉 さとう	⓪ 729 510
	梨		なし		
<p>☆☆☆ 【にっぽん味めぐり】 鹿児島 ☆☆☆ 鶏飯 がね</p>					
31 木	鶏飯	たまご 鶏肉 削り節 のり	しいたけ にんじん とうがん ねぎ	精白米 麦 さとう	⓪ 717 300
	牛乳	牛乳			
	がね		にんじん たまねぎ しょうが	さつまいも 小麦粉 米粉 米油	⓪ 830 312
	とうもろこし		コーン		
	冷凍みかん		みかん		

学校給食摂取基準 今月の平均 エネルギー:小630kcal 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650kcal 中795kcal カルシウム:小374mg 中417mg 塩分:小2.3g 中3.0g

給食センターからお知らせ



フライヤーが新しくなりました!



昭和村のHPからカラー版
 を見ることができます

7月12日は南小のリクエストの
 揚げパンを揚げました!
 おいしく揚がりました🍞

昨年度フライヤーが故障してか
 ら約5か月ぶりに油で揚げるこ
 とができました。