



# 8月

# こんだまびょう

一関市西部第二学校給食センター No.1

※献立は、都合によって変更になります。

※〇印は、一関産の食材を使用する予定です。			体内でのおもなはたらきによる食品の分類						調味料	エネルギー量 Kcal
			おもに体をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーのもとになる			
			1群 たんぱく質	2群 カルシウム	3群 ビタミンA	4群 ビタミンC	5群 炭水化物	6群 脂質		
日	主食	牛乳	【おかず】 主菜・副菜・汁物 /くだもの・デザート							小学校 中学校
18日	ごはん		【おかず】 主菜・副菜・汁物 /くだもの・デザート							× 801
21日	減量ごはん		【おかず】 主菜・副菜・汁物 /くだもの・デザート							619 769
22日	結びパン		【おかず】 主菜・副菜・汁物 /くだもの・デザート							626 791
23日	ごはん		【おかず】 主菜・副菜・汁物 /くだもの・デザート							614 755
24日	ごはん		【おかず】 主菜・副菜・汁物 /くだもの・デザート							660 838
25日	ごはん		【おかず】 主菜・副菜・汁物 /くだもの・デザート							629 773
28日	ごはん		【おかず】 主菜・副菜・汁物 /くだもの・デザート							588 735
29日	ソフトフランスパン		【おかず】 主菜・副菜・汁物 /くだもの・デザート							641 792
30日	減量ごはん		【おかず】 主菜・副菜・汁物 /くだもの・デザート							699 869
今日は、831の野菜の日!										
31日	減量ごはん		【おかず】 主菜・副菜・汁物 /くだもの・デザート							677 827

## 8月の地場産物



「米」「牛乳」「みそ」「大豆製品」「小松菜」「ほうれん草」  
「にんじん」「ごぼう」「じゃがいも」「玉ねぎ」「きゅうり」「トマト」  
「ピーマン」「ズッキーニ」「なす」「夕顔」「オクラ」

### 暑さに負けず、夏休み明けもがんばりましょう!