



8月の学校給食献立表



【今月の目標】食生活を見直そう。

日・曜日	献立名	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		今日の献立から	工：エネルギー量 (kcal)		
		1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群		小学校	中学校	
		たんぱく質	カルシウム	ビタミンA	ビタミンC	炭水化物	脂質				
21 (火)	テーブルロールパン 牛乳		脱脂粉乳 牛乳			小麦粉 砂糖		マーガリン	2学期の給食が始まりました。夏、秋、冬と3つの季節を迎える2学期も、旬の食材をたくさん取り入れながら、多様な食体験ができるような献立を考えていきたいと思ひます。安全で、おいしい給食をお届けするために、職員一同力を合わせてがんばります！	工：677 脂：26.0 塩：2.7	工：837 脂：31.9 塩：3.4
	手作りハンバーグ トマトソースがけ	ぶた肉 豆腐 たまご		トマト	玉ねぎ にんにく	パン粉		オリーブオイル			
	れんこんサラダ	まぐろ		にんじん	れんこん きゅうり	砂糖		米油			
	アルファベットマカロニスープ			ピーマン にんじん	大根 玉ねぎ きやべつ とうもろこし	マカロニ					
22 (水)	ごはん 牛乳		牛乳			米			夕顔は冬瓜によく似たウリ科の一種で、初夏に白い花が咲きます。花が、夕方に咲き、朝にはしぼんでしまうところから「夕顔」と名づけられました。水分が多く、さっぱりとした味で、口当たりもなめらかなので、食欲のない人にも食べやすい食材です。	工：673 脂：24.0 塩：2.0	工：839 脂：29.0 塩：2.6
	サバの香味焼き	サバ			ねぎ 生姜 にんにく	てんさい糖		ごま油			
	夕顔の炒り煮	ぶた肉		ピーマン にんじん	夕顔 たけのこ	春雨 てんさい糖		なたね油			
	もやしのみそ汁	豆腐 みそ		小松菜 にんじん	もやし しめじ						
23 (木)	ごはん 牛乳		牛乳			米			夏野菜は、水分やカリウムを豊富に含んでいるものが多く、体にこもった熱を下げてくれます。旬の野菜を食べることで、その時期の身体に必要な栄養が補えるのです。おうちでも、トマトやなす、ピーマンなど旬の野菜を積極的に食べましょう。	工：660 脂：20.8 塩：2.1	工：832 脂：25.2 塩：2.9
	ごはんにかけるみそそば	とり肉 大豆 みそ			干しいたけ 生姜 たけのこ 枝豆	てんさい糖		なたね油			
	じゃがいものサラダ	まぐろ 大豆 (調味料)		にんじん	きゅうり	じゃがいも 砂糖					
	夏のはっとう汁			いんげん にんじん	ごぼう 大根 しめじ	小麦粉 麩					
24 (金)	ごはん 牛乳		牛乳			米			カルシウムは骨に貯蓄することができるって知っていますか？成長期の今、カルシウムを十分とって骨に貯蓄をしておく、おじいさんおばあさんになった時に骨折などのリスクが少なくなります。骨ごと食べられるししゃもにはカルシウムが豊富に含まれています。	工：596 脂：20.9 塩：1.8	工：735 脂：24.0 塩：2.1
	ししゃもの磯辺揚げ (ひとり2尾)		ししゃも 青のり			小麦粉		米油			
	米粉麺のサラダ	ハム		にんじん	きやべつ きゅうり	米粉麺 砂糖		ごま油			
	白菜のみそ汁	豆腐 みそ		にら にんじん	白菜	じゃがいも					
27 (月)	ごはん 牛乳		牛乳			米			がんばろうとしてもやる気が出てこない人いませんか？何となく疲れている人いませんか？それは、久しぶりの学校生活と、夏の疲れが出てきている証拠です。そんな時こそ、しっかり食べて、しっかり寝ることが大切です。当たり前のことを、当たり前にやる！それこそが健康への近道です。	工：616 脂：27.6 塩：2.1	工：798 脂：36.1 塩：2.9
	鶏のからあげ	とり肉			生姜 にんにく	片栗粉 米粉		米油			
	夕顔の酢みそ和え	いか たこ みそ	わかめ		夕顔 きゅうり	てんさい糖					
	きやべつのみそ汁	生揚げ みそ		にんじん	きやべつ ねぎ	じゃがいも					
28 (火)	黒糖入りコッペパン 牛乳		脱脂粉乳 牛乳			小麦粉 砂糖 黒糖			ポークビーンズのポークとはぶた肉のことで、ぶた肉には体がエネルギーをつくる時に必要なビタミンB1が豊富に含まれています。また、消化吸収されやすい鉄分(ヘム鉄)も多く含まれているため、ぶた肉は夏バテ予防に効果的な食べ物と言えます。	工：657 脂：25.6 塩：2.0	工：813 脂：31.2 塩：3.3
	ポークビーンズ	ぶた肉 大豆	チーズ	ピーマン トマト にんじん	玉ねぎ にんにく	じゃがいも		オリーブオイル			
	グリーンサラダ			ブロッコリー	きゅうり 青じそ とうもろこし						
	たまごスープ	たまご	わかめ	パセリ にんじん	しめじ きやべつ 生姜						
29 (水)	ごはん 牛乳		牛乳			米			植物の種を土にまくと、やわらかい芽が出て、この状態のうちに食べるのが「もやし」です。豆のときになかったビタミンCやビタミンB2が増えます。また、芽が出ることで食物センシやたんぱく質は吸収されやすい形に変わります。	工：599 脂：26.7 塩：2.1	工：771 脂：34.5 塩：2.6
	アジの塩こうじ焼き	アジ									
	きやべつのなめたけ和え		のり	ほうれん草 にんじん	きやべつ もやし えのきたけ						
	豚汁	ぶた肉 豆腐 みそ		にんじん	大根 ごぼう ねぎ	じゃがいも こんにやく					
30 (木)	ごはん 牛乳		牛乳			米			夏野菜は、水分やカリウムを豊富に含んでいるものが多く、体にこもった熱を下げてくれます。旬の野菜を食べることで、その時期の身体に必要な栄養が補えるのです。おうちでも、トマトやなす、かぼちゃ、ピーマンなど旬の野菜を積極的に食べましょう。	工：674 脂：22.6 塩：2.3	工：856 脂：27.4 塩：3.0
	ポパイオムレツ	たまご		ほうれん草				油			
	かりぼりしめじ				大根 きゅうり			ごま			
	トマトたっぷり夏野菜カレー	ぶた肉	脱脂粉乳	トマト かぼちゃ ピーマン	なす 玉ねぎ とうもろこし 枝豆 りんご 生姜 にんにく			米油			
31 (金)	ごはん 牛乳		牛乳			米			今月の重点献立 野菜の日の献立	工：606 脂：24.7 塩：14.1	工：772 脂：32.0 塩：16.9
	サワラの生姜みそ焼き	サワラ みそ			生姜			ごま油			
	ピリ辛きゅうり		茎わかめ		きゅうり 大根 にんにく	砂糖					
	夏野菜ののっぺい汁	とり肉 豆腐		いんげん にんじん	なす ごぼう	こんにやく 麩 片栗粉					
白桃ゼリー				もも	砂糖						

※都合により献立が変わることがあります。ご了承ください。

2学期給食開始日

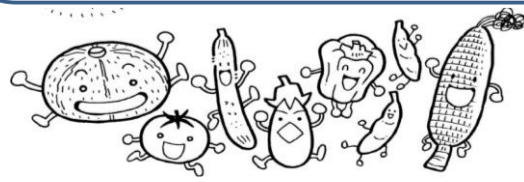
小学校	中学校・幼稚園
☆大原小 21日	☆大原中 22日
☆大東小 22日	☆大東中 21日
☆猿沢小 22日	☆興田中 22日
☆興田小 22日	☆東山中 21日
☆東山小 21日	☆幼稚園 21日

給食なしの日予定
8月21日(火)～31日(金)

小学校	中学校・幼稚園
☆大原小 なし	☆大原中 なし
☆大東小 なし	☆大東中 24日、28日、29日
☆猿沢小 なし	☆興田中 なし
☆興田小 なし	☆東山中 24日
☆東山小 なし	☆幼稚園 なし

※行事等により、予定が変わることがあります。
学校からの連絡をご確認ください。

～今月の地元産の食材～
じゃがいも、トマト、
ピーマン、なたね油
このほかに・・・
牛乳・豆腐・みそなども一関市産です。



生活リズムをととのえよう!

みなさんは夏休み中に、朝寝坊をしたり、朝ごはんを食べなかつたり、夜ふかしをしたりしていませんか？

しっかり勉強して運動するためには、食事・勉強・運動・睡眠などの日常生活を規則正しく行って生活リズムを整えることが大切です。

