

# 8月献立表

今月の食育目標：食生活を見直そう

令和5年度  
真田中学校

日	牛乳	予定献立	主な食材						熱量 たんぱく質 脂質 食塩相当量	今月の メッセージ ☆	
			主に体の組織を作る		主に体の調子を整える		主に熱や力になる				
			1群	2群	3群	4群	5群	6群			
			肉魚卵豆腐	牛乳 <small>牛乳</small> 、 <small>魚卵</small>	緑黄色野菜	その他の野菜果物	穀類芋類砂糖	油脂類			
23 水	○	発芽玄米入りご飯					精白米,発芽玄米		712 kcal	2学期のスタートに向けて  2学期を元気に気持ちよくスタートするためには、夏休み中も規則正しく生活し、食事は1日3食きちんと食べることが大事です。食事を含め生活リズムを大切にして過ごしましょう。また、暑い日が続くと思いますが、こまめな水分補給もおこなっていきましょう。	
		牛乳&小魚		牛乳,小魚					26.8 g		
		ナスとピーマンの炒め物	豚もも肉,みそ		赤パプリカ,ピーマン	たまねぎ,なす		三温糖,でんぷん	油,米油		22.7 g
		ツナサラダ	ツナ	わかめ	にんじん	キャベツ,きゅうり,レモン(果汁)					2.5 g
		白菜とベーコンのスープ	ベーコン		にんじん	しょうが,ねぎ,たまねぎ,はくさい,たけのこ		はるさめ	油		
24 木	○	発芽玄米入りご飯					精白米,発芽玄米		701 kcal	ブルーが入荷されない場合は冷凍パイが出ます	
		牛乳&小魚&ブルー		牛乳,小魚		ブルー			32.3 g		
		さけのマスタード焼き	しろさけ					エッグケア	20.7 g		
		こんぶあえ		塩昆布	にんじん	はくさい,きゅうり,もやし			2.5 g		
		凍り豆腐と大根のみそ汁	油揚げ,凍豆腐,みそ			だいこん,たまねぎ,えのきたけ,ねぎ					
25 金	○	コッペパン					コッペパン		741 kcal	地元食材  これからの季節は地元のいろいろな食材が採れるようになってきます。給食でもできるだけ地元産のものを入れていきたいので、旬の美味しいものをいただいで栄養をしっかりとっていきましょう。	
		牛乳&小魚		牛乳,小魚					29.0 g		
		ナスのミートグラタン焼き	豚ひき肉	チーズ		なす,ズッキーニ,にんにく,たまねぎ		オリーブ油	26.7 g		
		フレンチサラダ			にんじん	キャベツ,きゅうり,コーン		上白糖	オリーブ油		3.6 g
		夏野菜スープ	ベーコン		にんじん,かぼちゃ	ズッキーニ,たまねぎ			油		
28 月	○	発芽玄米入りご飯					精白米,発芽玄米		814 kcal	地元食材  これからの季節は地元のいろいろな食材が採れるようになってきます。給食でもできるだけ地元産のものを入れていきたいので、旬の美味しいものをいただいで栄養をしっかりとっていきましょう。	
		牛乳&小魚		牛乳,小魚					29.1 g		
		ゆでとうもろこし				とうもろこし			25.7 g		
		グリーンサラダ			ブロッコリー	レタス,キャベツ,きゅうり	上白糖	油	2.2 g		
		夏野菜ときのこのカレー	豚もも肉		ピーマン,赤パプリカ,パセリ,かぼちゃ	にんにく,たまねぎ,セロリ,なす,しめじ,エリンギ,りんごペースト		小麦粉	油,バター		
29 火	○	発芽玄米入りご飯					精白米,発芽玄米		751 kcal	ブルー  8月24日のブルーは本原の横沢さんが栽培されたものを提供する予定です。	
		牛乳&小魚		牛乳,小魚					31.4 g		
		白身魚のレモンしょうゆがけ	ホキ		青しそ	レモン(果汁)		でんぷん,三温糖	米油		22.4 g
		マカロニサラダ	ツナフレーク		にんじん	キャベツ,コーン		じゃがいも,マカロニ,上白糖	エッグケア		2.6 g
		えのきたけ豆腐のみそ汁	油揚げ,みそ,豆腐		こまつな	だいこん,えのきたけ					
30 水	○	発芽玄米入りご飯					精白米,発芽玄米		792 kcal	ブルー  8月24日のブルーは本原の横沢さんが栽培されたものを提供する予定です。	
		牛乳&小魚		牛乳,小魚					32.2 g		
		ほうれんそうとベーコンのキッシュ	ベーコン,卵	生クリーム,チーズ	ほうれんそう	たまねぎ,えのきたけ			油		30.0 g
		コーンとツナのサラダ	ツナ		にんじん	コーン,キャベツ,きゅうり		上白糖			2.3 g
		大豆とトマトのスープ	鶏もも肉,大豆		にんじん,トマト,トマト缶詰,いんげん	にんにく,たまねぎ		じゃがいも	オリーブ油		
31 木	○	発芽玄米入りご飯					精白米,発芽玄米		753 kcal	地元食材  これからの季節は地元のいろいろな食材が採れるようになってきます。給食でもできるだけ地元産のものを入れていきたいので、旬の美味しいものをいただいで栄養をしっかりとっていきましょう。	
		牛乳&小魚&冷凍みかん		牛乳,小魚		冷凍みかん			24.6 g		
		酢豚	★豚もも肉,凍豆腐		にんじん,ピーマン	にんにく,たまねぎ,たけのこ		三温糖,でんぷん	油,米油		18.7 g
		春雨サラダ			にんじん	きゅうり,キャベツ,もやし		はるさめ,上白糖	油,ごま油,白ごま		2.5 g
		わかめスープ		わかめ	にんじん	しょうが,ねぎ,たまねぎ,えのきたけ					3.5 g

献立は都合により変更します。