8月献立表

今月の食育目標：規則正しい食生活をしよう

令和６年度
真田中学校

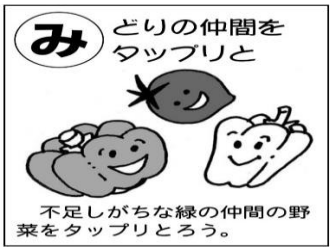
日	牛乳	予定献立	主な食材 主に体の組織を作る 1群 肉魚卵豆類	2群 牛乳小魚海藻	主に体の調子を整える 3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜果物	主に熱や力になる 5群 穀類芋類砂糖	6群 油脂類	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	今月のメッセージ☆
27 火	○	発芽玄米入りご飯 企画給食②：レタス					精白米,発芽玄米		888 kcal	2学期のスタートに向けて
		牛乳＆小魚		牛乳,小魚					28 g	
		カリカリ大豆	大豆				でんぷん,砂糖	米油	34 g	
		グリーンサラダ				レタス,キャベツ,きゅうり	砂糖	油	2.0 g	
		夏野菜カレー	豚もも肉		青ピーマン,トマト,かぼちゃ	にんにく,たまねぎ,りんごペースト,なす	小麦粉	油,バター		
28 水	○	発芽玄米入りご飯 地元食材：プルーン					精白米,発芽玄米		755 kcal	
		牛乳＆小魚＆プルーン		牛乳,小魚		プルーン			33 g	
		あじの竜田揚げ	あじ				でんぷん	米油	23 g	
		のりいっぱいサラダ		焼きのり	にんじん	キャベツ,きゅうり	はるさめ,砂糖	ごま油	2.1 g	
		そぼろ汁	鶏ひき肉			しょうが,たまねぎ,だいこん,えのきたけ,ねぎ	じゃがいも,こんにゃく,でんぷん	油		
29 木	○	発芽玄米入りご飯					精白米,発芽玄米		768 kcal	
		牛乳＆小魚＆冷凍みかん		牛乳,小魚		冷凍みかん			31 g	
		トマト肉じゃが	豚もも肉		にんじん,トマト缶詰,さやいんげん	たまねぎ	三温糖,しらたき,じゃがいも	油	18 g	
		大豆ときゅうりのコロコロサラダ	大豆		にんじん	きゅうり,キャベツ,レモン果汁	砂糖	オリーブ油	2.8 g	
		大根とえのきのみそ汁	油揚げ,みそ		にんじん,こまつな	だいこん,えのきたけ,ねぎ				
30 金	○	発芽玄米入りご飯					精白米,発芽玄米		755 kcal	
		牛乳＆小魚		牛乳,小魚					32 g	
		五目厚焼きたまご	鶏ひき肉,絞り豆腐,卵	ひじき	えだまめ	ねぎ	砂糖,でんぷん	油	25 g	
		大根サラダ			にんじん	だいこん,キャベツ,きゅうり		油	2.7 g	
		かぼちゃのみそ汁	油揚げ,みそ		にんじん,かぼちゃ,こまつな	たまねぎ,えのきたけ				

農家さんの都合により日にちが変更または中止になる可能性があります。

献立は都合により変更する場合があります。

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ので、こまめな水分補給も忘れずにおこなっていきましょう。

食育だより

令和６年８月
真田中学校

夏休みの食事のポイント8カ条