

# 8月 こんだてよていひょう



令和5年度

大崎市岩出山学校給食センター<大崎市立岩出山小学校>

日	曜日	こんだてめい		赤の食品 (からだをつくるものになるもの)		緑の食品 (からだの調子を整えるものになるもの)		黄の食品 (力のもとになるもの)		栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	
		しゅしょく	おかず	1群 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・きのこ・果物	5群 穀類・いも類・砂糖	6群 油脂・種実		
23	水	きゅうしょくなし									
24	木	むぎごはん	ポークカレー グリーンサラダ ミニアセロラゼリー	豚肉 ハム	牛乳	★にんじん トマト ブロッコリー	★たまねぎ キャベツ ★きゅうり りんご	★米 ★じゃがいも ゼリー	米油 ドレッシング カレールウ	717 kcal 22.9 g 21.5 g 2.1 g	
25	金	ごはん	とりにくのレモンソースがけ だいこんサラダ なすとあぶらふのみそしる	鶏肉 ツナ 豆腐 ★みそ	牛乳 煮干し わかめ	★にんじん	レモン だいこん ★きゅうり とうもろこし ★なす ★ねぎ	★米 かたくり粉 三温糖 ★じゃがいも あぶらふ	大豆油 ごま油	644 kcal 29.8 g 19.5 g 2.5 g	
28	月	あおな ごはん	にくじゃがコロッケ ぶたにくとキャベツのいためもの たまごスープ	豚肉 卵 豆腐 ★みそ	牛乳	★にんじん ★ピーマン チンゲンサイ あおな	キャベツ ★たまねぎ えのきだけ ★ねぎ にんにく	★米 かたくり粉 三温糖 じゃがいも	大豆油 ごま油 米油	639 kcal 23.6 g 22.0 g 2.0 g	
29	火	むぎごはん	にくシューマイ(1こ) フルーツポンチ ちゅうかはん	鶏肉 豚肉 いか えび うずら卵	牛乳	★にんじん チンゲンサイ	みかん パイナップル もも バナナ 干しいだけ ★たまねぎ たけのこ はくさい しょうが	★米 かたくり粉 三温糖 ゼリー	ごま油	716 kcal 28.2 g 15.4 g 2.2 g	
30	水	ごはん	いわしのうめに カレーふうにくじゃが キャベツのみそしる ミニピーチゼリー	いわし 豚肉 油揚げ ★みそ	牛乳 煮干し わかめ	★にんじん	グリーンピース ★たまねぎ キャベツ えのきだけ	★米 かたくり粉 三温糖 ★じゃがいも ゼリー	米油	612 kcal 28.0 g 17.1 g 2.7 g	
31	木	ソフトパン	てりやきハンバーグ マカロニサラダ コンソメスープ	鶏肉 ハム ベーコン	牛乳	★にんじん ブロッコリー パセリ	★きゅうり だいこん キャベツ ★たまねぎ とうもろこし パセリ	ソフトパン マカロニ 三温糖 かたくり粉	マヨネーズ	656 kcal 25.8 g 30.4 g 2.2 g	



毎日牛乳がつかます。

\*献立は材料の都合により変更する場合があります。



魚の小骨に注意して食べましょう。

★のついている食材は、大崎地域産を予定しています。



～今月の宮城県 及び 大崎市の主な食材～

米・麦・牛乳・パン・みそ・しょうゆ・豆腐・油あげ・豚肉・鶏肉・たまご・わかめ・えのきだけ・しめじ・にんじん・じゃがいも・ピーマン・なす・ほうれん草・たまねぎ・チンゲンサイ・ねぎ



給食費口座振替日の  
お知らせ

4期 8月31日(木)  
残高のご確認をお願い致します。



## 夏が旬の野菜を知ろう!



### 夏が旬の野菜



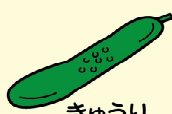
トマト



なす



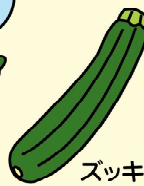
ピーマン



きゅうり



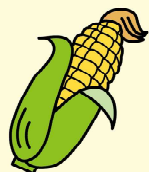
ゴーヤ



ズッキーニ



かぼちゃ



とうもろこし



オクラ



モロヘイヤ



えだまめ



さやいんげん



みょうが



青じそ

夏が旬の野菜には、植物の果実や種の部分を食べる「果菜類」が多いことが特徴です。

夏の日差しをたっぷり浴びて育った野菜は、色鮮やかでみずみずしく、暑くて食欲が落ちやすい夏にとりたいた栄養を豊富に含みます。