

8月 献立予定表



令和5年度

大崎市岩出山学校給食センター<大崎市立岩出山中学校>

日	曜日	献立名		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
		主食	おかず	1群	2群	3群	4群	5群	6群	
				魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実	
23	水	給食なし								
24	木	麦ごはん	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	824 kcal 26.1 g 24.7 g 3.0 g
25	金	ごはん	鶏肉のレモンソースがけ 大根サラダ なすとあぶらごのみそ汁	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 あぶらご	大豆油 ごま油	803 kcal 35.3 g 22.2 g 2.9 g
28	月	青菜ごはん	肉じゃがコロケ 豚肉とキャベツの炒めもの 卵スープ	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	777 kcal 27.6 g 24.3 g 2.4 g
29	火	麦ごはん	肉シューマイ(2個) フルーツポンチ 中華飯	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 ハナナ 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	863 kcal 34.4 g 19.0 g 3.0 g
30	水	ごはん	いわしの梅煮 カレー風肉じゃが キャベツのみそ汁 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	769 kcal 33.6 g 19.5 g 3.3 g
31	木	ソフトパン	照り焼きハンバーグ 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	827 kcal 32.1 g 37.2 g 2.8 g

毎日牛乳がつかます。

魚の小骨に注意して食べましょう。

*献立は材料の都合により変更する場合があります。

★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～

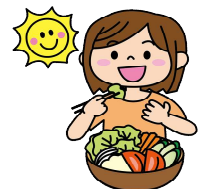
米・麦・牛乳・パン・みそ・しょうゆ・豆腐・油あげ・豚肉・鶏肉・たまご・わかめ・えのきだけ・しめじ・にんじん・じゃがいも・ピーマン・なす・ほうれん草・たまねぎ・チンゲンサイ・ねぎ



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



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栄養を豊富に含みます。