令和５年度

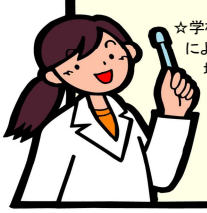
８月 献立予定表

大崎南学校給食センター（ひまわりキッチン）

日	曜	献立名 主食	献立名 おかず（主菜・副菜・汁物・デザート）	赤の食品（からだをつくるもとになるもの） 1群 魚・肉・大豆 大豆製品	赤の食品 2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑の食品（からだの調子を整えるもとになるもの） 3群 緑黄色野菜	緑の食品 4群 その他の野菜 果物・きのこ	黄の食品（力のもとになるもの） 5群 米・パン・めん いも・砂糖	黄の食品 6群 油脂・種実	栄養価 エネルギー(Kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g) 幼	栄養価 小	栄養価 中	給食のない幼稚園学校
		○カメマークの太字のメニューは「かみかみメニュー」です。よくかんで食べましょう！ ○毎月19日は「食育の日」です。ひまわりキッチンでは，食育の日に和食献立を実施しています。「だし」のうまみを味わいましょう。 **★牛乳は毎日つきます。**										
23	水	ごはん	ヤンニョムチキン 春雨サラダ たけのこの中華スープ	鶏むね肉 ロースハム 絹ごし豆腐	牛乳	にんじん	にんにく　きゅうり 緑豆もやし　キャベツ きくらげ　たけのこ ねぎ	米 強化米(ｶﾙｼｳﾑ) 片栗粉　三温糖 緑豆はるさめ 上白糖	大豆油　ごま ごま油	485 24.8 14.8 2.3	591 26.9 16.4 2.9	750 32.5 18.6 3.4	にじの子 三本木中
24	木	ごはん	さばの和風カレー煮 **切干大根のごま風味和え** なめこ汁 宮城県産味付けのり	さばの和風カレー煮 ちくわ 木綿豆腐 赤みそ	牛乳 煮干し粉 味付けのり	にんじん	だいこん　きゅうり ホールコーン　なす なめこ　ねぎ	米 強化米(ｶﾙｼｳﾑ) 三温糖	ごま　ごま油	527 21.4 21.0 2.4	620 24.0 21.8 2.7	800 29.6 26.0 3.6	
25	金	ごはん	チリコンカンライスの具 ごっつぉーペろサラダ フルーツポンチ	豚ももひき肉 大豆 いんげん豆 ひよこ豆 ロースハム	牛乳 チーズ	赤ピーマン トマト にんじん	にんにく　たまねぎ 黄ピーマン　きゅうり ホールコーン りんご　もも　パイン バナナ	米 強化米(ｶﾙｼｳﾑ) 米粉めん ゼリー 中さら糖	米油 ドレッシング	523 19.7 15.7 1.0	638 23.4 16.8 1.4	788 27.7 18.4 1.5	
28	月	**カリカリ梅ごはん**	五目厚焼きたまご 小松菜のきなこ風味あえ じゃがいものみそ汁 豆乳プリン	五目厚焼きたまご かまぼこ きな粉 木綿豆腐 赤みそ	牛乳 わかめ	こまつな にんじん	だいずもやし　ねぎ 梅	米　三温糖 じゃがいも 豆乳プリン		513 19.7 17.8 2.7	608 22.4 18.4 3.1	749 26.7 20.0 3.9	
29	火	ごはん	揚げすずかけしそぎょうざ （幼小2個，中3個） 冷やし中華サラダ わかめスープ	しそぎょうざ ロースハム 絹ごし豆腐	牛乳　わかめ	にんじん	きゅうり　ねぎ 緑豆もやし	米 強化米(ﾋﾞﾀﾐﾝB群) 蒸し中華めん 三温糖	大豆油　ごま油 ごま	468 17.5 15.8 2.2	570 20.1 17.3 2.6	741 24.9 20.6 3.3	
30	水	横割り丸パン	ハンバーガーをつくってみよう！ ハンバーグのトマトソース きゃべつとツナのサラダ エジプトの王様スープ	ハンバーグ ツナ水煮 鶏むね肉 たまご	牛乳	モロヘイヤ	キャベツ　きゅうり セロリ　たまねぎ クリームコーン	丸パン　三温糖 上白糖　片栗粉	米油	497 24.6 21.8 2.6	618 28.7 24.5 3.4	787 35.8 30.1 4.4	
31	木	**麦ごはん**	地場産給食の日 ふるさと夏野菜カレー 福神漬 海藻サラダ ピーチゼリー	豚ももひき肉	牛乳 海藻ミックス	かぼちゃ にんじん ピーマン トマト	にんにく　しょうが たまねぎ　なす えだまめ　ズッキーニ りんごピューレ だいこん　キャベツ きゅうり	米　押麦 三温糖 ピーチゼリー	米油　ごま油	567 18.4 16.9 2.8	694 21.9 19.2 3.2	864 26.4 22.2 4.0	

８月３１日は地場産給食の日です

大崎市の全校で，７月または８月に地場産給食を実施します。
今回は，「**ふるさと夏野菜カレー**」です。
大崎市の恵みを受けた栄養たっぷりの夏野菜を使用して，おいしいカレーを作ります。
調理員さんが心を込めて作るので，お楽しみに☺



☆栄養価は『日本食品標準成分表2020年版（八訂）』で計算しています。

☆学校行事や物資等の都合により，献立が変更になる場合があります。ご了承ください。

8月の地場産野菜

○さん・サンフラワー会，ポテトの会，てくてくファームの野菜を使用しています。
なす，かぼちゃ，じゃがいも，たまねぎ，にんにく　など

○その他の地場産物
大豆，たまご，しょうゆ，みそ，ぶた肉，すずかけしそぎょうざ　など

～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いたします。