

8月 予定献立表

令和8年度 大崎東学校給食センター(にしいろキッチン)

日 曜	献立名	料理に使用する 6つの なかま						エネルギー (kcal)		給食のない学校		
		主食	おかず	血や肉や骨になる赤のなかま		からだの調子をととのえる緑のなかま		熱や力のもとになる黄のなかま			たんぱく質 (g)	
				1群	2群	3群	4群	5群	6群		脂質 (g)	
											食塩相当量 (g)	
				魚介・肉・卵 大豆・大豆製品	乳類・加工 小魚類	緑黄色野菜	その他の野菜 きのこ・果物	穀類・いも類 豆類	油脂類 植物油	小	中	
24 月	ごはん	すふた 酢豚 はるさめサラダ たまご 卵スープ	かみかみ	ふたもちにく ローズハム たまご とうろ	ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく だいこん ほうし きゅうり もやし だいこん えのき たけのこ	こめ カルシウムきょうか まい かたくりこ さんおんとう はるさめ しょうはくとう じゃがいも		637 25.5 20.6 2.3	807 31.4 23.9 3.1	飯玉小 飯山小 鹿島台小
25 火	ごはん	ポークカレー こんにやくサラダ フルーツポンチ	夏バテ予防給食	ふたもちにく ふたもちにく いしず しらす たまご ローズハム	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ピーマン	しょうが にんにく たまねぎ りんご・きゅうり もやし・コーン パナップ・モモ パイナップル みかん	こめ おしおぎ じゃがいも サラダこんにやく カクテルゼリー ちゅうさとう	こめあぶら ごま	674 23.6 18.6 2.5	869 29.2 23.3 3.5	
26 水	ごはん	あかう しろしょうゆ 赤魚の白醤油漬 にく 肉じゃが にらたま汁 すいか (中のみ)		あかう ふたもちにく たまご とうろ だしパック	ぎゅうにゅう	にんじん きゅうり さやいんげん こら	たまねぎ ほうし すいか (中)	こめ カルシウムきょうか まい じゃがいも つきこんにやく さんおんとう かたくりこ	こめあぶら	554 28.2 15.2 1.7	734 34.6 17.7 2.2	
27 木	バター ロール パン	ハンバーグトマトデミソース マカロニサラダ 野菜スープ		ハンバーグ フィッシュソー セージ	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	キャベツ きゅうり コーン だいこん たまねぎ	バターロールパン さんおんとう マカロニ じゃがいも	ノンエッグマヨ ネーズ フレッシュドレッシング	682 23.6 30.9 2.6	866 29.2 38.5 3.4	
28 金	ごはん	きしゅう きんうめい 紀州産梅入りさみフライ マーボーなす キャベツのみそ汁 すいか (小のみ)	かみかみ	ふたもちにく あぶらあげ とうろ だしパック げんえんのみ	ぎゅうにゅう にぼし	にんじん	なす・たけのこ にんにく しょうが・ねぎ キャベツ すいか (小)	こめ カルシウムきょうか まい じゃがいも はるさめ さんおんとう かたくりこ	だいすあぶら こまあぶら	649 25.8 21.1 2.8	796 30.2 24.1 3.0	
31 月	ごはん	おたどん ぐ 豚丼の具 うめふうか 梅風味あえ けんちん汁	やさしい日給食 かみかみ	ふたもちにく あぶらあげ とうろ だしパック	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり もやし・ねぎ だいこん ほうし きゅうり ほうし きゅうり ほうし	こめ おしおぎ ほうし さんおんとう かたくりこ	こめあぶら こまあぶら	581 27.7 17.4 2.7	729 33.4 20.1 3.3	松山中

※材料や気象条件により、献立に変更になる場合があります。



…牛乳は毎日つきます



…魚の小骨に注意して食べましょう



…強化米(黄色の粒)入りごはんの日があります

かみかみメニュー

…下線が引いてあります

★今月の地場産品★

【大崎市産】

米・みそ・しょうゆ・米粉めん・じゃがいも・たまねぎ

【宮城県産】

牛乳・麦・パン・みそ・豚肉・わかめ・豆腐・大豆・たまご・ウインナー・ハム・ヨーグルト・きゅうり・たまねぎ・チンゲンサイ・なす・にら・ピーマン・えのきだけ・じゃがいも



残暑をのりこえる！ 食欲がないときの食事の工夫

少量でもバランスよく食べる

主食・主菜・副菜をそろえることを意識しましょう。

冷たい麺は具だくさんにする

酸味やスパイスを利かせて食欲アップ

温かい飲み物や汁物が胃腸をいたわる

給食費のお知らせ

給食費は、口座振替での納付となります。
第4期口座振替日：8月31日(月)です。
一食単価・年間予定額については、教育委員会からの通知(学校給食費に関するお知らせ)をご確認ください。

今月の食育コラム

cucumber
きゅうり

きゅうりの約95%は水分で、水分補給や体を冷やす効果があり、夏バテ予防にぴったりの夏の野菜です。

暑い夏の畑で、気温よりもきゅうりの中心部が冷たいことから、「cool as a cucumber」(冷静沉着・とても冷静)という慣用句の由来になったと言われています。



今月の食育コラム

eggplant
なす

なすの原産国のインドやアメリカなどでは、白くて丸い形のものが見られます。このなすの見た目や色が卵に似ていることから「egg」という言葉が入っているとされています。

日本のなすは濃い紫色のものがほとんどで、これから地場産のものも美味しい季節になります。体を冷やす働きがあるので夏バテ防止に役立つ、夏に活躍する野菜です。



年間テーマ：食べ物イングリッシュ
作成：大崎市学校栄養士会



年間テーマ：食べ物イングリッシュ
作成：大崎市学校栄養士会