



8月 献立予定表



令和3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
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		主食	おかず	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	
24	火	ごはん	鶏肉のから揚げ ひじきと豆の煮もの なすとじゃがいものみそ汁 アセロラゼリー	鶏肉 大豆 さつまいも揚げ 油揚げ ★みそ	牛乳 ひじき 煮干し	★にんじん こまつな	★なす えだまめ ねぎ	★米 かたくり粉 ★じゃがいも 三温糖 ゼリー	大豆油 米油	874 kcal 36.6 g 22.5 g 2.7 g
25	水	ゆかり ごはん	ポテトのマヨネーズ焼き 切干大根のオイスターソース炒め とりだんご汁	ウインナー 豚肉 鶏肉 ★みそ	牛乳 チーズ	★にんじん にら しそ	とうもろこし ★玉ねぎ だいずもやし はくさい ねぎ ごぼう しめじ 切干大根	★米 じゃがいも 三温糖	マヨネーズ ごま油 生クリーム	814 kcal 26.1 g 31.3 g 3.3 g
26	木	ごはん	さばのみそ煮 豚肉とキャベツの炒めもの かきたま汁	さば 豚肉 みそ 卵 豆腐 なると	牛乳	★にんじん ★ピーマン チンゲンサイ	キャベツ えのきたけ ★玉ねぎ	★米 三温糖 かたくり粉	米油 ごま油	823 kcal 35.3 g 26.4 g 2.9 g
27	金	麦ごはん	ハヤシライス さわやかサラダ ヨーグルト	ハム 豚肉	牛乳 ヨーグルト	パプリカ フロッコリートマト ★にんじん	キャベツ きゅうり ★玉ねぎ グリーンピース	★米 ★じゃがいも 麦	大豆油 ドレッシング 生クリーム 米油	839 kcal 28.6 g 24.3 g 3.1 g
30	月	ごはん	豚肉のスタミナ焼き きんぴらごぼう 春雨汁	豚肉 さつまいも揚げ 豆腐 なると	牛乳	★にんじん ★ピーマン	ごぼう えのきたけ しいたけ ねぎ	★米 三温糖 はるさめ	ごま油 ごま	755 kcal 33.8 g 16.5 g 2.6 g
31	火	麦ごはん	中華飯 ショウロンポウ(2個) フルーツ杏仁	豚肉 いか えび うずらの卵	牛乳	★にんじん チンゲンサイ	みかん パイナップル ★玉ねぎ たけのこ はくさい しいたけ しょうが	★米 麦 かたくり粉 杏仁ゼリー	ごま油	885 kcal 32.2 g 22.6 g 2.6 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。
*産地は気象条件等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。

<宮城県及び大崎市>

～8月の主な食材の産地～

米・麦・牛乳・みそ・玉ねぎ・にんじん・じゃがいも・ピーマン・なす・えのきたけ・鶏肉・油揚げ・大豆



給食費口座振替日の
お知らせ

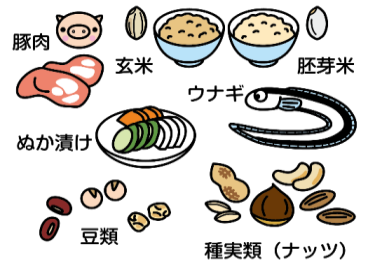
4期 8月31日(火)

しっかり食べて、夏バテを吹き飛ばそう!



毎日、厳しい暑さが続いています。夏バテなどしていませんか? 夏バテの原因の一つに、食事がめん類に偏ったり、冷たい清涼飲料水をとり過ぎたりすることによる、ビタミンB₁不足が挙げられます。ビタミンB₁は、糖質をエネルギーに変える働きがあり、不足すると疲れやすくなります。夏バテを防ぐには、ビタミンB₁を含む食べ物を意識して取り入れるとともに、主食・主菜・副菜のそろったバランスの良い食事を心がけることが大切です。

ビタミンB₁を多く含む食べ物

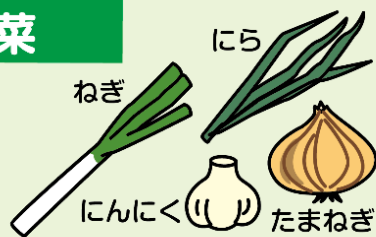


夏バテ対策にオススメの食べ物



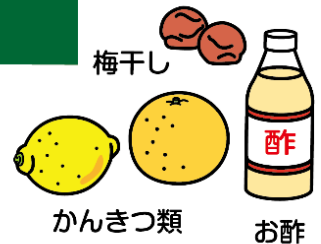
香りの強い野菜

香りのもととなる「アリシン」がビタミンB₁の吸収を高めてくれます。



すっぱい食べ物

酸味成分の「クエン酸」には、食欲増進や疲労回復効果があります。



ネバネバ野菜

ネバネバのもととなる成分(ペクチンや糖たんぱく質など)が、胃腸の粘膜を保護し、消化吸収を助けてくれます。



夏が旬の野菜・果物

この季節にぴったりのビタミン・ミネラルを豊富に含んでいます。

