



大崎南学校給食センター(ひまわりキッチン)

日	曜	献立名		赤の食品 (からだき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 (エネルギーのもとになるもの)		栄養価		給食のない学校		
		★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、献立や食材が変更になる場合があります。ご了承ください。		1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー (Kcal)	たんぱく質(g)		脂質(g)	食塩相当量(g)
		主食	おかず(主菜・副菜・汁物・デザート)	魚・肉・大豆 大豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物・きのこ	米・パン・めん いも・砂糖	油脂・種実	小	中			
										小	中			
24	月	ごはん	ショウロンボウ (小学校1個・中学校2個) チンジャオロースー 春雨スープ	豚肉 豆腐 なると	牛乳 わかめ	ピーマン パプリカ にんじん	キャベツ たまねぎ しいたけ しょうが だけのこ ねぎ	米 強化米 小麦粉 三温糖 片栗粉 緑豆春雨	米油 ごま油	579 24.2 18.2 2.1	786 31.1 23.7 3.1	三本木中		
25	火	もち玄米 ごはん	タコライスの具 (ミートソース・サラダ) もずくスープ 冷凍パインアップル	豚肉 大豆 豆腐	牛乳 チーズ もずく	にんじん トマト	にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり ねぎ 緑豆もやし パインアップル	米 もち玄米 三温糖	米油 ドレッシング ごま	590 26.6 18.7 2.4	740 32.3 21.6 3.0			
26	水	ミルクパン	タンドリーチキン コーンポテト オニオンスープ	鶏肉 ウィンナー ベーコン	牛乳 ヨーグルト	にんじん パセリ	にんにく しょうが コーン たまねぎ えのきだけ	パン じゃがいも	有塩バター	594 27.6 22.7 2.9	752 33.6 28.0 4.0			
27	木	わかめ ごはん	かつおメンチカツ 五目きんぴら じゃがいものピリ辛みそ汁	かつお 鶏肉 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 わかめ 煮干し粉	にんじん ピーマン	たまねぎ しょうが ごぼう れんこん ねぎ	米 強化米 パン粉 こんにゃく 三温糖 じゃがいも	大豆油 ごま 米油	598 23.3 18.7 2.5	772 29.1 22.0 3.1	古川西小中 7年生		
28	金	ターメリック ライス	★食育の日献立 ひまわりカレー きつねサラダ ヨーグルト	豚肉 油揚げ	牛乳 ヨーグルト	にんじん ピーマン	たまねぎ しょうが にんにく りんご キャベツ きゅうり コーン	米 上白糖	米油 ひまわりの種 オリーブ油	668 29.4 22.3 1.4	862 36.2 26.7 1.5	古川西小中 7年生		
31	月	ごはん	★野菜の日献立 ハンバーグの和風ソース 海藻と枝豆のさっぱりサラダ 夏野菜のミネストローネ パニョアイス	鶏肉 豚肉 ベーコン	牛乳 わかめ こんにゃく ときかのり パニョアイス	にんじん	たまねぎ もも きゅうり えだまめ コーン なす ズッキーニ キャベツ	米 片栗粉 こんにゃく マカロニ	有塩バター ごま オリーブ油	706 24.3 23.4 2.9	889 29.4 27.5 3.3			

旬の野菜は、おいしく、栄養価も高いと言われています。季節を感じながら、旬の野菜を食べましょう！



野菜不足になっていませんか？ いろいろな野菜をおいしく食べましょう。



・・・牛乳は毎日つきます



・・・かみかみメニューは、よくかんで食べましょう



・・・魚の小骨に注意して食べましょう



・・・毎月19日は「食育の日」です

よくカメ!

～今月の宮城県 及び 大崎市の地場産品～

牛乳 米 パン みそ しょうゆ
豚肉 ウィナー ヨーグルト
たまねぎ なす えだまめ スッキーニ
ピーマン パプリカ きゅうり
えのきたけ ねぎ



～給食費口座振替日のお知らせ～
4期 8月31日(月)
残高のご確認をお願いいたします。