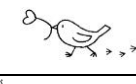



# 令和5年度 8月の学校給食献立表



金ヶ崎町立学校給食センター

日(曜)	献立名 ※献立は都合により変更することがあります。	主な食品名(6つの基礎食品群)						主な調味料	基準値		備考 (行事食・お知らせ・放送資料)	
		主に体をつくる(赤)		主に体の調子を整える(緑)		主にエネルギーになる(黄)			小学生	中学生		
		①たんぱく質を多く含む食品	②ミネラルを多く含む食品	③カロテンを多く含む食品	④ビタミンCを多く含む食品	⑤炭水化物を多く含む食品	⑥脂質を多く含む食品		エネルギー650 Kcal たんぱく質21~33g 脂質14~22g 塩分2g未満	エネルギー830 Kcal たんぱく質27~42g 脂質18~20g 塩分2.5g未満		
17(木)	ごはん	牛乳	ごぼう				ごめ		-	747 Kcal 32.8 g 20.6 g 2.3 g	今日から2学期の給食が始まりました。みなさん、夏バテなどしていませんか？まだまだ暑い日が続きます。食事や水分補給にも気を付けて、元気に過ごしましょう。 (全小学校 給食なし)	
	鶏肉のみそチーズ焼き	とりにく みそ チーズ						しょうゆ さけみりん				
	カレー風味きんぴら	ベーコン だいす	にんじん	ピーマン	ごぼう だいこん	さとう	あぶら	しょうゆ みりん カレー				
	じゃがいものみそ汁	あぶらあげ みそ	にんじん	チンゲンサイ	きゃべつ							
18(金)	ごはん	牛乳	ごぼう				ごめ	おおむぎ	-	811 Kcal 33.2 g 32.4 g 2.2 g	野菜を食べる代わりに野菜ジュースで済ませていませんか。野菜ジュースだけでは、野菜の栄養を全て補うことはできません。野菜ジュースはあくまで野菜不足を補うための食品として活用し、野菜を食べるようにしましょう。 (全小学校 給食なし)	
	さばの南蛮漬け	さば			ねぎ	でんぶん さとう	あぶら	しょうゆ さけみりん すとうがらし				
	野菜のごまマヨ和え	みそ		にんじん	ごま	きゃべつ		にま ノンエッグマヨネーズ しょうゆ				
	鶏ごぼうスープ	とりにく とうふ	にんじん	チンゲンサイ	ごぼう たまねぎ	じゃがいも	あぶら	しょうゆ こしょう				
21(月)	ごはん	牛乳	ごぼう				ごめ		585 Kcal 26.6 g 18.0 g 1.9 g	744 Kcal 32.6 g 21.2 g 2.2 g	ピーマンにはカロテンやビタミンCという栄養素が豊富に含まれています。特にビタミンCはレモンよりも多く含まれています。旬のおいしいピーマンを食べて夏バテを予防しましょう。 (金ヶ崎小 給食なし)	
	ますの南部焼き	ます みそ						ごま				しょうゆ みりん さけ
	もやしとピーマンのそぼろ炒め	ふたにく	にんじん	ピーマン	もやし しょうが	さとう	あぶら	しょうゆ オイスターソース ちゅうがすフストック				
	油麩入りみそ汁	みそ	にんじん	ごま	たまねぎ	あぶら	しょうゆ					
22(火)	ごはん	牛乳	ごぼう				ごめ	おおむぎ	581 Kcal 23.6 g 16.9 g 1.5 g	718 Kcal 28.1 g 19.6 g 1.9 g	私たちはとうもろこしを焼いたりゆでたりして食べていますが、世界的にみると乾燥させて粉にしたり、家畜のえさに使われているものが多く、世界の三大穀物(米・麦・とうもろこし)の一つになっています。	
	豚丼の具	ふたにく		ピーマン	たまねぎ しだい	さとう	あぶら	しょうゆ さけ				
	ゆでとうもろこし				とうもろこし							
	きゃべつと生揚げのみそ汁	なまあげ みそ	にんじん		きゃべつ なす							
23(水)	【金ヶ崎小学校 リクエスト献立】											
	ごはん	牛乳	ごぼう				ごめ		633 Kcal 20.1 g 23.1 g 2.3 g	792 Kcal 23.6 g 27.1 g 2.7 g	今日は金ヶ崎小学校のリクエストメニューの中から、和風ハンバーグ、ポテトサラダ、冷凍みかんを取り入れました。 	
	和風ハンバーグ	ふたにく とりにく			たまねぎ	さとう でんぶん	あぶら	しょうゆ みりん とうがらし				
	ポテトサラダ		にんじん		きゅうり	じゃがいも		ノンエッグマヨネーズ				
あさり入りトマトスープ	あさり		トマト	パセリ	セロリ	きゃべつ	あぶら	コンソメ しお				
24(木)	ごはん	牛乳	ごぼう				ごめ	おおむぎ	575 Kcal 23.5 g 17.3 g 1.9 g	715 Kcal 28.2 g 19.9 g 2.3 g	もやしは豆などを発芽させたものです。もやしは漢字で書くと「萌やし」と書きます。この「萌」という字には、若い芽が伸びることという意味があります。 (西小 給食なし)	
	しらす入り厚焼き玉子	たまご	しらす			さとう でんぶん	あぶら	す しょうゆ みりん しお				
	豚肉と野菜の生姜炒め	ふたにく	にんじん	ピーマン	しょうが たまねぎ	さとう	あぶら	しょうゆ さけ とうがらし				
	もやしのみそ汁	あぶらあげ みそ	わかめ	にんじん	もやし	じゃがいも						
25(金)	コッパパン	牛乳	ごぼう				ごめ	さとう	733 Kcal 25.7 g 29.3 g 3.1 g	928 Kcal 32.0 g 20.0 g 4.0 g	ペンネとはペンの先のような形をした筒状のショートパスタのことです。今日のようにトマト系のソースの他、クリーム系のソースにもよく合いますよ。	
	豆とかぼちゃのコロッケ	だいす	くろまめ	かぼちゃ	きんときまめ	さとう	パンこ	あぶら				しお
	ペンネミートソース	ふたにく		にんじん	トマト	たまねぎ	にんにく	ペンネ				オリーブオイル
	きゃべつスープ	ベーコン	にんじん	みずな	きゃべつ			コンソメ				さけ
28(月)	ごはん	牛乳	ごぼう				ごめ		592 Kcal 25.6 g 19.8 g 2.1 g	744 Kcal 31.1 g 22.7 g 2.5 g	夕顔は夏野菜のひとつで、煮物や汁物にして食べることが多く、トロツとした食感でとても美味しいです。また、夕顔を細く切って干すと太巻きなどに入っている「かんぴょう」になります。干すと食感が違うのが面白いですね。	
	大豆ミート入り鶏そぼろ	とりにく だいす			たまねぎ	しょうが	さとう	あぶら				しょうゆ さけ
	きゃべつと塩昆布和え		こんぶ	にんじん	きゃべつ	きゅうり		ごまあぶら				ごま
	夕顔のみそ汁	なまあげ みそ		にんじん	ごま	ゆうがわ						しょうゆ
29(火)	【金ヶ崎中学校 リクエスト献立】											
	わかめごはん	牛乳	ごぼう				ごめ	さとう	579 Kcal 22.5 g 19.0 g 2.4 g	724 Kcal 27.4 g 22.3 g 3.0 g	今日は金ヶ崎中学校のリクエストメニューの中から、わかめごはん、かりほり和え、かきたま汁を取り入れました。 	
	あじフライ	あじ				パンこ	ごむぎ	あぶら				
	かりほり和え				きゅうり	もやし	さとう	みずあめ				しょうゆ しお
かきたま汁	たまご とうふ	にんじん	ごま	たまねぎ	でんぶん			しょうゆ さけ				
30(水)	ごはん	牛乳	ごぼう				ごめ	おおむぎ	599 Kcal 26.8 g 12.7 g 2.2 g	772 Kcal 34.1 g 15.0 g 2.7 g	肉じゃがやカレーなど、さまざまな料理に使う玉ねぎ。実は食べているのは葉の部分で、変形した葉が何枚も重なり合ったものです。芯のようにみえる部分は茎で、そこから葉が重なりながら伸びて球になります。	
	和風きんぴら包み焼き	とりにく とうふ	にんじん		たまねぎ	ごぼう	さとう	あぶら				ごま
	肉じゃが	ふたにく	にんじん		たまねぎ	しょうが	じゃがいも	さとう				あぶら
	高野豆腐のみそ汁	こうやとうふ	みそ	にんじん	ごま	きゃべつ						しょうゆ
31(木)	【夏バテ予防ばっちり献立】(第一小学校 6年生3班希望献立・野菜の日献立)											
	ごはん	牛乳	ごぼう				ごめ		761 Kcal 23.9 g 29.1 g 2.6 g	944 Kcal 28.8 g 34.9 g 3.2 g	今日は第一小学校6年生3班の希望献立です。菅原大樹さん、小野寺惟織さん、森合増良さん、及川育美さんが考えてくれました。献立名は「夏バテ予防ばっちり献立」ということで、夏バテ予防に旬の食材を使った献立にしてみました。また、今日8月31日は「野菜の日」です。太陽をたつぷり浴びて育った夏野菜は栄養価も高いので、積極的に食べて元気に過ごしましょう。	
	チーズオムレツ	たまご	チーズ			さとう	でんぶん	あぶら				す しょうゆ
	豆まめポテトサラダ	だいす		パセリ	てぼうまめ	きんときまめ	たまねぎ	じゃがいも				ノンエッグマヨネーズ
夏野菜のスープカレー	ふたにく	にんじん	かぼちゃ	ピーマン	しょうが	にんにく	たまねぎ	なす				
レモンソーダゼリー					レモン	りんご	さとう					

※地元産使用予定の食材は太字で記入してあります。(米は金ヶ崎町産「特別栽培米ひとめぼれ」を使用しています。)

※資料：少年写真新聞社『たよりになるね!食育ブック』シリーズ、全国学校給食協会『学校給食』、群羊社『食育早わかり図鑑』、西東社『栄養学と食のきほん事典』より



**夏が旬の野菜を知ろう!**  
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。夏の日光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。

