

8月の予定献立表

令和4年度

豊満町学校給食センター

月	火	水	木	金
---	---	---	---	---

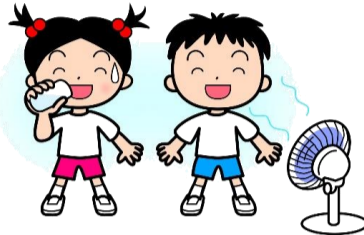
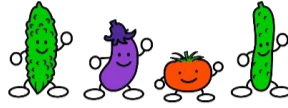
いただきます

豊満町学校給食センター
給食だより 2022年8月

夏野菜を食べて、元気にすごそう!!

夏野菜は、食べると水分補給に
なったり、体を冷やしてくれる効果
があります。

8月31日は、野菜の日です。夏野菜
も含め、野菜が苦手なひとは少しでも
食べて体の調子をととのえませんか?



規則正しい生活と食生活はいいことたくさん☆



早めねて早起きして
あさごはんを食べて
給食を食べて…
頭もすっきり、
心もすっきり
2学期も元気にすごしましょう。

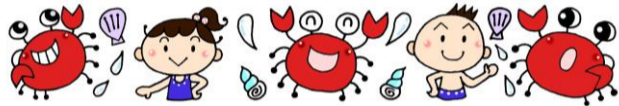
- ☆牛乳は毎日つきます(飲むヨーグルトがつく日は牛乳はつきません)
- ☆料理によってスプーンがつきます ☆お米は、豊満産を使用しています。
- ☆はしは毎日持ってきてください
- ☆献立は都合により変更する場合があります
- ☆8月31日(水)は給食口座振替日です

8月平均栄養価	1人分	たんぱく質	脂質	塩分
低学年	588 kcal	24.5 g	20.3 g	2.1 g
中学年	661 kcal	26.8 g	21.4 g	2.3 g
高学年	730 kcal	29.0 g	22.5 g	2.5 g
中学生	809 kcal	32.3 g	24.9 g	2.9 g

しっかり食べて



夏ばて予防!



☆食材の配合等、ご不明な点がございましたら、給食センター(83-2264)までご連絡ください。

15	16	17	18	19
<p>ごはん すき焼き風煮 さばの味噌煮</p>	<p>ごはん 貝だくさん汁 若鶏のごま照り焼き すいかのゼリー</p>	<p>ごはん 鶏肉と野菜のごま味噌煮 いわしのみぞれ煮</p>	<p>スライスパン ミートボールスープ チキンオープン焼き チョコクリーム</p>	<p>冷やし中華 飲むヨーグルト 中華ラビオリ</p>
<p>精白米 強化米 麦 鶏肉 しょうゆ 料理酒 にんじん 玉ねぎ 白菜 えのきたけ しらたき 料理酒 三温糖 本てり しょうゆ 高野豆腐 長ねぎ さば でん粉 みそ 砂糖</p>	<p>精白米 強化米 麦 豚肉 料理酒 小松菜 豆腐 えのきたけ 長ねぎ 大根 たまねぎ 人参 あじ さば かつお みそ ごぼう 油揚げ 鶏肉 パン粉(乳) 植物油 ごま しょうゆ 砂糖 片栗粉 食塩 魚介エキス 食塩</p>	<p>精白米 強化米 麦 鶏肉 人参 ひじきボール(たら ほっけ ひじき 卵白) いんげん 生姜 三温糖 料理酒 本てり こんにゃく みそ しょうゆ ごま油 すりごま ねりごま 大根 いわし 大根 でん粉 昆布 しょうゆ 砂糖 酢</p>	<p>小麦粉 砂糖 食塩 イースト 片栗粉 マーガリン 人参 玉ねぎ 白菜 ぶなしめじ ミートボール しょうゆ たらこ 食塩 春雨 小松菜 鶏肉 パン粉 プレミアム パン粉 パセリ 砂糖 植物油 しょうゆ 食塩 赤ピーマン コーン粉 小麦粉 加工糖 水あめ 砂糖 ヨーグルト</p>	<p>めん ごま油 もやし きゅうり 人参 小松菜 鶏肉 ごまペースト(しょうゆ 砂糖 食塩 酢 ごま油 料理酒) 生乳 乳製品 砂糖 キャベツ 玉ねぎ 生姜 にんにく 豚肉 鶏肉 豚脂 しょうゆ でん粉 砂糖 魚介エキス 豚骨エキス 香辛料 食塩 小麦粉 水あめ 米油</p>
<p>22 ① 620 ② 776 ごはん 相性汁(豆乳入り) いかメンチカツ ベビーチーズ</p>	<p>23 ① 647 ② 766 ごはん 貝だくさん汁 若鶏のごま照り焼き すいかのゼリー</p>	<p>24 ① 699 ② 840 ごはん 鶏肉と野菜のごま味噌煮 いわしのみぞれ煮</p>	<p>25 ① 629 ② 785 ココアパン クリームシチュー 牛肉コロッケ</p>	<p>26 ① 657 ② 807 長崎ちゃんぽん ひじき春巻 冷凍みかん</p>
<p>精白米 強化米 麦 鶏肉 さつまいも にんじん キャベツ 大根 長ねぎ 豆腐 豆乳 あじ さば かつお みそ 油揚げ 小松菜 いか 卵 たらすり身 玉ねぎ パン粉 小麦粉 食塩 こしょう 大豆 米油 ナチュラルチーズ</p>	<p>精白米 強化米 麦 豚肉 料理酒 小松菜 豆腐 えのきたけ 長ねぎ 大根 たまねぎ 人参 あじ さば かつお みそ ごぼう 油揚げ 鶏肉 パン粉(乳) 植物油 ごま しょうゆ 砂糖 片栗粉 食塩 魚介エキス 食塩</p>	<p>精白米 強化米 麦 鶏肉 人参 ひじきボール(たら ほっけ ひじき 卵白) いんげん 生姜 三温糖 料理酒 本てり こんにゃく みそ しょうゆ ごま油 すりごま ねりごま 大根 いわし 大根 でん粉 昆布 しょうゆ 砂糖 酢</p>	<p>小麦粉 砂糖 食塩 イースト 片栗粉 マーガリン ココア 米油 玉ねぎ 人参 鶏肉 白ウイン ぶなしめじ ブイヨ 脱脂粉乳 牛乳 バター 小麦粉 食塩 こしょう じゃがいも 枝豆 大豆 馬鈴薯 たまねぎ 砂糖 しょうゆ パン粉 牛脂 食塩 牛肉 香辛料 小麦粉 でん粉 卵 乳 大豆 米油 ライ麦粉</p>	<p>めん ごま油 豚肉 生姜 つと ほたて 料理酒 玉ねぎ 人参 キャベツ うすら卵 長ねぎ こしょう ラーメンスープ(乳) にんにく 人参 豚肉 ひじき しょうゆ でん粉 砂糖 酒 料理酒 小麦粉 食塩 でん粉 米油 みかん</p>
<p>29 ① 658 ② 817 ピビンバ 海藻スープ</p>	<p>30 ① 624 ② 772 ごはん マーボー豆腐 ハリハリサラダ</p>	<p>31 ① 723 ② 899 夏野菜カレー フルーツゼリー和え</p>	<p>8月31日は 野菜の日</p> <p>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。</p>	
<p>精白米 強化米 麦 豚肉 生姜 にんにく 人参 しいたけ みそ 本てり 三温糖 豆板醤 もやし ほうれん草 ごま ごま油 大豆 しょうゆ ひじき 荳わかめ 昆布 鶏卵 人参 長ねぎ たらこ しょうゆ 食塩 豆腐 バター</p>	<p>精白米 強化米 麦 生姜 にんにく 豚肉 料理酒 人参 長ねぎ たらこ しょうゆ 三温糖 みそ 豆板醤 ごま油 片栗粉 大豆 豆腐 切り干し大根 きゅうり ハム 青じそ(レモン) 魚醤(しょうゆ) ごま</p>	<p>精白米 強化米 麦 米油 玉ねぎ 豚肉 人参 じゃがいも なす スッキーニ 生姜 にんにく マーメレード 脱脂粉乳 カレー(乳) 大豆 マスカットゼリー(ぶどう糖 マスカット 香料) 洋なし 甘夏みかん</p>		