

8月の予定献立表

令和5年度

豊浦町学校給食センター

月	火	水	木	金
---	---	---	---	---

いただきます

給食日より 2023年8月

日本各地をめぐろう給食

～近畿地方～ 8月28日



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、野菜が苦手な人は、少しでも食べて体の調子を整えてみませんか。

8月29日の献立は夏野菜カレーです



○吉野汁

吉野汁は、元々はすまし汁に葛粉を溶いて、とろみをつけた汁のことで、葛の産地が奈良県の吉野であることから、その名が付けられたといわれています。給食では、葛粉の代わりに片栗粉でとろみをつけています。

○かしわのすき焼き煮

近畿地方では、鶏肉のことを『かしわ』とよびます。鶏の茶褐色の羽が、柏の葉に似ていることから名前がついたそうです。

○わらびもち

わらびもちは、わらび粉に水や砂糖を加えて加熱しながら混ぜ冷やして固めた和菓子です。奈良県は、わらび粉の名産地であったことから、今でもわらびもちが名物となっています。

- ☆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、豊浦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(木)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	594 kcal	25.0 g	19.1 g	2.1 g
中学年	663 kcal	27.4 g	20.2 g	2.4 g
高学年	734 kcal	29.7 g	21.4 g	2.6 g
中学年	811 kcal	33.2 g	23.3 g	3.0 g



☆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

14	15	16	17	18 ① 681 ② 823
		<p>しっかり食べて</p> <p>夏ばて予防!</p>		<p>あんかけ焼きそば たこメンチカツ</p> <p>めん 豚肉 にんにく しょうゆ にんじん 玉ねぎ たけのこ しいたけ 白菜 ビーマン 三温糖 しょうゆ 中華スープ 食塩 ごま油 片栗粉 うすら卵 もやし スキヤクすり身 キャベツ たこ でん粉 食塩 砂糖 紅生姜 片栗粉 パン粉 小麦粉 米油</p>
21 ① 658 ② 817	22 ① 647 ② 766	23 ① 687 ② 825	24 ① 601 ② 804	25 ① 683 ② 782
<p>ビビンバ 海藻スープ</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 みりん 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 茎わかめ 昆布 鶏卵 人参 長ねぎ がらスープ こしょう 食塩 豆腐 A-1</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>精白米 強化米 麦 豚肉 料理酒 小松菜 豆腐 えのきだけ 長ねぎ 大根 玉ねぎ 人参 あじさば かつお いわし みそ こぼろ 油揚げ 鶏肉 パン粉(乳) ごま しょうゆ 砂糖 魚介エキス 植物油 芥子エキス 水あめ 粉あめ 砂糖 スイカ果汁 でん粉</p>	<p>ごはん 鶏肉と野菜のごま味噌煮 ひじき春巻</p> <p>精白米 強化米 麦 鶏肉 大根 人参 いんげん 料理酒 こんにゃく 生姜 三温糖 みりん みそ しょうゆ ごま油 ごま たけのこ 人参 豚肉 ひじき ごま油 しょうゆ でん粉 砂糖 酒 発酵調味料 ねぎ しょうゆ 香辛料 小麦粉 食塩 加工でん粉 米油</p>	<p>スライスパン 海藻スープ チリコンカン チョコクリーム</p> <p>小麦粉 砂糖 食塩 イースト 片栗粉 マーガリン ひじき 茎わかめ 昆布 もやし 鶏卵 人参 長ねぎ がらスープ こしょう 豆腐 A-1 食塩 豚肉 料理酒 玉ねぎ 人参 コーン 大豆 食塩 こしょう トマトペースト 外スライス</p>	<p>冷やし中華 飲むヨーグルト 白花豆コロッケ 北海道ハスカップゼリー</p> <p>めん ごま油 もやし きゅうり にんじん 小松菜 鶏肉 ごま スープ(しょうゆ 砂糖 食塩 酢 ごま油 オイスターエキス) 生乳 乳製品 砂糖 白花豆 いんげん豆 じゃがいも バター 砂糖 食塩 パン粉 米油 でん粉 ざらめ 果糖 ハスカップ果汁 寒天 香料</p>
28 ① 662 ② 801	29 ① 723 ② 899	30 ① 624 ② 772	31 ① 667 ② 822	
<p>日本各地をめぐろう給食 近畿地方 ごはん 吉野汁 かしわのすき焼き煮 わらびもち</p> <p>精白米 強化米 麦 豚肉 大根 ごぼう 人参 油揚げ 豆腐 ほうれん草 あさり水煮 しょうゆ 本てり あじ さば かつお いわし 片栗粉 鶏肉 しょうゆ 酒 人参 玉ねぎ 白菜 しらたき 長ねぎ 砂糖 本てり 加工でん粉 砂糖 きな粉 わらび粉</p>	<p>夏野菜カレー フルーツゼリー和え</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 マスターチオ 生姜 にんにく マーレード 脱脂粉乳 加工パウチ 大豆 洋なし みかん マスカットゼリー(ぶどう糖 マスカット 香料)</p>	<p>ごはん マーボー豆腐 ハリハリサラダ (和風ドレッシング味)</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 しょうゆ 三温糖 みそ 豆板醤 ごま油 片栗粉 大豆 豆腐 切干大根 きゅうり ハム ごま 和風ドレッシング(ホタテエキス) かつお節エキス こんぶエキス ごま油 しょうゆ みそ</p>	<p>まるパン クリームシチュー 鶏から揚げ</p> <p>小麦粉 砂糖 食塩 イースト 片栗粉 マーガリン 米油 玉ねぎ 人参 鶏肉 白ワイン プリン 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 ぶなしめじ 粉揚げ粉 鶏肉 しょうゆ 小麦粉 水あめ 生姜 みりん 砂糖 食塩 米油 香辛料 なたね油 でん粉 コーティング 大豆</p>	