



令和 2年8月 予定献立表



今月の給食目標

夏を元気に過ごそう



国府学校給食センター

| 日 | 曜日 | ひとこと メッセージ | 主食 | 牛乳 | 主菜 | 副菜 | その他 | たべものののはたらき | | | | | | エネルギー キロカロリー | たんぱく質 グラム | カルシウム ミリグラム | 塩分 グラム |
|----|----|--|-------------------------|----|-----------------------|------------------------------------|---------------------|---|-------------------|----------------------------|--|--|------------------|-----------------|--------------|----------------|-----------|
| | | | | | | | | 赤 (あか) | | 緑 (みどり) | | 黄 (き) | | | | | |
| | | | | | | | | おもにからだをつくる | | おもにからだのちょうしをととのえる | | おもにエネルギーになる | | | | | |
| | | | | | | | | 1群 魚・肉・卵・大豆など | 2群 牛乳・小魚・海そうなど | 3群 緑黄色野菜 | 4群 その他の野菜・くだもの | 5群 こく類・いも類・砂糖など | 6群 油など | | | | |
| 25 | 火 | 夏休みが終わり、今日から給食もスタートします。まだまだ暑い日が続きますが、夏バテなどしていませんか？ 給食をしっかり食べて元気に過ごしましょう。 | ごはん | | チンジャオ ロース | にらともやしのスープ フルーツミックス | | ぶたにく ベーコン どうふ | ぎゅうにゅう | ピーマン パプリカ にら にんじん | もやし しょうが たけのこ みかん パイン | ごめ さとう ナタデココ でんぷん | あぶら ごまあぶら | 小学校 600 | 24.8 | 291 | 2 |
| 26 | 水 | かぼちゃには、皮膚や粘膜を丈夫にする働きのある「カロテン」が豊富に含まれていて、かぜを予防する働きがあります。今日は、フライの中に入っています。 | だいせんこむぎ 大山小麦 黒糖パン | | かぼちゃ フライ | ひ 冷やし中華 キャベツのスタミナ炒め | | ぶたにく ロースハム | ぎゅうにゅう | かぼちゃ にんじん | きゅうり もやし キャベツ たまねぎ にんにく なしビュール | コッペパン こくとう ちゅうかめん | あぶら | 690 | 25.1 | 322 | 3.3 |
| 27 | 木 | 今日のぶどうは国府町高岡で作られたものです。生産者の方が手間ひまをかけてつくられたぶどうです。地元への感謝しながらいただきます。 | むぎ 麦ごはん | | チキンの マーマレード焼き | ポークカレー ツナサラダ | こくふきん 国府産 ぶどう | とりにく ぶたにく ツナ | ぎゅうにゅう | にんじん | にんにく しょうが キャベツ えだまめ きゅうり なしビュール | ごめ マーマレード じゃがいも さとう | あぶら オリーブあぶら | 739 | 29.2 | 280 | 3 |
| 28 | 金 | 今日は、かみかみ献立の日です。かみかみきんぴらの中にかみごたえのあるごぼうが入っています。一口30回を目標によくかんで食べましょう。 | わかめ ごはん | | あじの かば焼き | じゃがいものみそ汁 かみかみきんぴら | バインバー | あじ あぶらあげ みそ さつまあげ | ぎゅうにゅう わかめ | にんじん ねぎ ピーマン | しょうが たまねぎ だいこん えのきだけ ごぼう | ごめ パインバー こむぎこ でんぷん じゃがいも さとう こんにやく | あぶら | 682 | 25.4 | 317 | 3.2 |
| 31 | 月 | 納豆は、大豆に納豆菌を混ぜて発酵させて作られた日本の伝統的な食材です。納豆には、腸の調子を整えたり、疲れを回復させる働きがあります。 | ごはん | | ぶたにく 豚肉の ごまみそかけ | あめだき 雨滝ゆばのすまし汁 なっとう 納豆サラダ | | ぶたにく ツナ みそ どうふ ゆば かまぼこ なっとう | ぎゅうにゅう | にんじん ねぎ ほうれんそう | たまねぎ キャベツ | ごめ さとう | ごま ノンエッグマヨネーズ | 637 | 28.6 | 315 | 2.4 |
| | | | | | | | | | | | | | | 756 | 33.8 | 337 | 3 |

* 太字の食材は、国府町と福部町で作られた食べ物です。収穫状況により変更になる場合もあります。ご承知おきください。

国府学校給食センター