



| 日 | 献立名 | 牛乳 | 赤の仲間・ 血や肉になる | 黄の仲間・ 熱や力の元になる | 緑の仲間・ 体の調子を整える | エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量 |
|---------|---|----|-----------------|-------------------|--------------------------------------|-----------------------------|
| 19 木 | 黒糖パン | ○ | | こむぎこ さとう | | 673 kcal |
| | とうふハンバーグ | | とりにく とうふ | あぶら さとう | たまねぎ | 25.8 g |
| | きゅうりといかのちゅうかあえ | | いか | ごまあぶら | きゅうり もやし えだまめ | 18.0 g |
| | ワンタンスープ | | ふたにく | わんだんのかわ | チンゲンサイ キャベツ にんじん しいたけ ねぎ | 2.0 g |
| | ラムネゼリー | | | ラムネゼリー | | |
| ー メモ | 2学期の給食が始まりました。学級で協力し、当番の仕事がスムーズにできるようにしましょう。また、2学期の給食目標も考えてみましょう。 | | | | | |
| 20 金 | 発芽玄米ごはん - ぶりかけ | ○ | わかめ | こめ 発芽玄米 | | 677 kcal |
| | とりとこんさいのつくね | | とりにく | さといも パンこ | たまねぎ れんこん ごぼう | 23.0 g |
| | にくじゃが | | ふたにく | あぶら じゃがいも さとう | にんじん たまねぎ さやいんげん | 16.7 g |
| | キャベツのみそしる | | あぶらあげ みそ | | キャベツ にんじん たまねぎ えのきだけ | 2.0 g |
| | 冷凍パイ | | | | パイ | |
| ー メモ | キャベツにふくまれるビタミンUという消化酵素は市販の胃腸薬にも入っている成分です。キャベツは、夏の暑さで疲れている胃腸にやさしい野菜です。 | | | | | |
| 23 月 | 発芽玄米ごはん | ○ | | こめ 発芽玄米 | | 676 kcal |
| | ぎゅうどんのぐ | | ぎゅうにく | あぶら さとう | ごぼう たまねぎ グリンピース しょうが | 24.7 g |
| | なめだけあえ | | | | こまつな キャベツ にんじん なめだけ | 19.4 g |
| | じゃがいもとわかめのみそしる | | わかめ あぶらあげ みそ | じゃがいも | にんじん ねぎ | 2.1 g |
| | | | | | | |
| ー メモ | 8月中の主食は、「麦ごはん」ではなく「発芽玄米ごはん」です。発芽玄米ごはんには、炭水化物をエネルギーにかえるために必要なビタミンBが豊富にふくまれています。夏の暑さで疲れた体は、ビタミンBを必要としています。ビタミンB1を多く含む豚肉や枝豆、豆腐なども意識してとるようにしましょう。 | | | | | |
| 24 火 | 発芽玄米ごはん | ○ | | こめ 発芽玄米 | | 701 kcal |
| | さわらのさいきょうやき | | さわら みそ | | | 28.3 g |
| | きりぼしだいこんのもの | | あぶらあげ | さとう | きりぼしだいこん にんじん しいたけ さや いんげん | 19.0 g |
| | とんじる | | ふたにく とうふ みそ | あぶら | だいこん にんじん はくさい ごぼう ねぎ | 2.3 g |
| | みかんゼリー | | | みかんゼリー | | |
| ー メモ | 日本の歴史を学習した人たちは知っていると思いますが、古くは京都が日本の「都」とされていました。明治維新の後、「都」は江戸に遷都。京都は西の都ということで「西京」と呼ばれるようになり、京都の白みそも「西京みそ」という名前になりました。そのみそをつけて焼いたものが「西京焼き」と呼ばれるようになりました。 | | | | | |
| 25 水 | ごもくごはん | ○ | とりにく | こめ 発芽玄米 | にんじん ごぼう しいたけ グリンピース | 623 kcal |
| | とりのてりやき | | とりにく | | しょうが | 28.4 g |
| | わかめときゅうりのすのもの | | わかめ | さとう | きゅうり もやし にんじん | 18.8 g |
| | とうふとあかもくのみそしる | | とうふ みそ あかもく | | はくさい ねぎ | 2.4 g |
| | | | | | | |
| ー メモ | 「あかもく」は、給食初登場の山田町産食材です。あかもくは、わかめなどと同じ仲間の海藻で栄養たっぷりの食べ物です。免疫力を高めてくれたり、脂肪燃焼効果があるといわれています。 | | | | | |
| 26 木 | まるコッペパン | ○ | 脱脂粉乳 | こむぎこ さとう | | 702 kcal |
| | さけのつつみあげ | | さけ チーズ | はるまきのかわ あぶら | あおじそ | 31.9 g |
| | ごぼうサラダ | | かまぼこ | ノンエッグマヨネーズ | ごぼう にんじん とうもろこし キャベツ | 27.9 g |
| | ラタトゥイユ (夏野菜の煮込み) | | ふたにく だいす | あぶら | たまねぎ なす にんじん ビーマン スッ キーニ えだまめ トマト | 2.5 g |
| | はちみつレモンゼリー | | | はちみつレモンゼリー | | |
| ー メモ | 鮭は、たんぱく質を多く含む体をつくる食品です。鮭のピンク色は、「アスタキサンチン」という色素で、抗酸化作用があり体の抵抗力を高めてくれるはたらきがあります。 | | | | | |
| 27 金 | 発芽玄米ごはん | ○ | | こめ 発芽玄米 | | 651 kcal |
| | なつのマーボーとうふ | | ふたにく レバー とうふ みそ | さとう ごまあぶら | トマト なす たまねぎ ねぎ | 25.1 g |
| | きりぼしだいこんのサラダ | | ふたにく | さとう ごま | きりぼしだいこん にんじん きゅうり もや | 18.3 g |
| | わかめスープ | | わかめ | はるさめ | にんじん はくさい ねぎ | 2.2 g |
| | | | | | | |
| ー メモ | 今日のマーボー豆腐には夏野菜の「トマト なす」も入っています。夏野菜には、抗酸化作用とってがんや生活習慣病などさまざまな原因になる活性酸素を取り除くはたらきがあります。 | | | | | |
| 30 月 | 発芽玄米ごはん | ○ | | こめ 発芽玄米 | | 678 kcal |
| | さばのしょうがに | | さば | しょうが | | 28.4 g |
| | わかめサラダ | | わかめ | さとう ごまあぶら | にんじん だいこん | 19.1 g |
| | じゃがいもとなすのみそしる | | あぶらあげ みそ | じゃがいも | たまねぎ なす にんじん こまつな | 1.9 g |
| | ブルーベリーゼリー | | | ブルーベリーゼリー | | |
| ー メモ | わかめなど、海藻にふくまれるヨウ素には気持ちを落ち着かせるはたらきがあります。また、「海の野菜」と呼ばれることがあるくらい、野菜のように食物せんいが豊富で、しかも低カロリーです。食物せんいをお通じを良くしたり、腹持ちをよくするはたらきがあります。野菜の食べ方が少なかったな、という日は海藻をたっぷり食べるようにしましょう。 | | | | | |
| 31 火 | 発芽玄米ごはん | ○ | | こめ 発芽玄米 | | 707 kcal |
| | なつやさいかレー | | とりにく | じゃがいも あぶら | ビーマン なす たまねぎ にんじん トマト | 20.0 g |
| | ポテトコロッケ | | | じゃがいも パンこ あぶら | たまねぎ | 21.4 g |
| | かりぼりあえ | | | ごま | キャベツ きゅうり ふくじんづけ | 2.3 g |
| | | | | | | |
| ー メモ | 今日、8月31日は語呂合わせで「や(8)さ(3)い(1)の日」です。カレーにはたまねぎ・にんじんの他に夏野菜が入っています。また、カレーばかりでなく、野菜のおかずも食べましょう。1日に食べてほしい野菜の量は360g、1回の食事では120gです。生野菜を両手に山盛り1つ分が目安の量です。 | | | | | |



8月の給食費の振替日は、**8月25日(水)**です。給食費は、岩手銀行・北日本銀行・漁協・信金・農協いずれかにご登録いただいた口座から引き落としとなります。前日までに口座への入金をお願いします。学校給食で使用する食材は、皆様から集金した給食費で購入しております。ご理解ご協力の程、よろしくお願いいたします。

給食費