

令和3年度

8月給食献立予定表 (中学校)



山田町立学校給食センター

日	献立名	牛乳	主に体をつくるもとになる食品		主に体の調子を整えるもとになる食品		主にエネルギーになる食品		エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量
			たんぱく質 1群	無機質 2群	ビタミンA 3群	ビタミンC 4群	炭水化物 5群	脂質 6群	
19 木	黒糖パン						強力粉 砂糖		812 kcal
	豆腐ハンバーグ		豆腐 鶏肉			玉ねぎ	砂糖	油	30.6 g
	きゅうりといかの中華あえ	○	いか			きゅうり もやし		ごま油	20.2 g
	ワンタンスープ		豚肉		チンゲンサイ にんじん	キャベツ しいたけ ねぎ	ワンタンの皮		2.8 g
	ラムネゼリー						ラムネゼリー		
一口メモ	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-ふりかけ			わかめ			米 発芽玄米		841 kcal
	鶏と根菜のつくね		鶏肉			玉ねぎ れんこん ごぼう	里芋 パン粉		27.9 g
	肉じゃが	○	豚肉		人参 さやいんげん	玉ねぎ	じゃがいも 砂糖	油	19.6 g
	キャベツのみそしる		油揚げ みそ		人参	キャベツ えのきだ け たまねぎ			2.8 g
	冷凍パイ					パイ			
一口メモ	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						米 発芽玄米		840 kcal
	牛丼の具	○	牛肉			ごぼう 玉ねぎ グ リンピース しょう	砂糖	油	30.1 g
	なめたけあえ				小松菜 人参	キャベツ なめたけ			22.9 g
	じゃが芋とわかめのみそ汁		油揚げ みそ	わかめ	人参	ねぎ	じゃがいも		2.5 g
一口メモ	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Bを多くふくむ、豚肉、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						米 発芽玄米		866 kcal
	鯖の西京焼き		鯖 みそ				砂糖		34.7 g
	切干大根の煮物	○	油揚げ		人参 さやいんげん	切干大根 しいたけ	砂糖		22.2 g
	豚汁		豚肉 豆腐 みそ		人参	大根 ごぼう 白菜 ねぎ		油	2.8 g
	みかんゼリー						みかんゼリー		
一口メモ	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、その昔、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	五目ごはん		鶏肉		人参 グリンピース	ごぼう しいたけ	米 もち米		754 kcal
	鶏の照り焼き	○	鶏肉			しょうが	砂糖		33.8 g
	わかめときゅうりの酢の物			わかめ	にんじん	きゅうり もやし	砂糖		21.6 g
	豆腐とあかもくのみそ汁		豆腐 みそ	あかもく		白菜 ねぎ			2.9 g
一口メモ	「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。								
30 月	発芽玄米ごはん						米 発芽玄米		734 kcal
	さばの生姜煮		さば			しょうが			32.5 g
	わかめサラダ	○		わかめ	人参	大根	砂糖	ごま油	22.0 g
	じゃが芋となすのみそ汁		油揚げ みそ		人参 小松菜	玉ねぎ なす	じゃがいも		2.5 g
ブルーベリーゼリー						ブルーベリーゼ リー			
一口メモ	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。食物せんいは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						米 発芽玄米		869 kcal
	夏野菜カレー	○	鶏肉		ピーマン 人参 トマ ト	なす 玉ねぎ 枝豆	じゃがいも	油	23.8 g
	ポテトコロケ					玉ねぎ	じゃがいも パ ン粉	油	23.9 g
	かりぼりあえ					キャベツ きゅうり 福神漬		ごま	2.8 g
一口メモ	今日、8月31日は語呂合わせで「や(8)さ(3)い(1)の日」です。カレーには玉ねぎ・にんじんの他に夏野菜も入れました。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、皆様から集め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。

