めざましスイッチ朝ごはん

令和5年度 8月給食献立予定表（中学校）

めざましスイッチ朝ごはん

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 たんぱく質 1群	主に体をつくるもとになる食品 無機質 2群	主に体の調子を整えるもとになる食品 ビタミンA 3群	主に体の調子を整えるもとになる食品 ビタミンC 4群	主にエネルギーになる食品 炭水化物 5群	主にエネルギーになる食品 脂質 6群	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量
18 金	発芽玄米ごはん	○					米　発芽玄米		794 kcal
	チキンソテーサルサソース		鶏肉		ピーマン　パプリカ　トマト	たまねぎ	砂糖	オリーブオイル	33.2 g
	マカロニサラダ		ハム			キャベツ　きゅうり　たまねぎ　とうもろこし	マカロニ	マヨネーズ	20.8 g
	沖縄もずくスープ		豆腐　かまぼこ	もずく	にんじん	白菜　ねぎ　えのきだけ			2.1 g
	ピーチゼリー						ピーチゼリー		
一口メモ	2学期の給食が始まりました。学級で協力して、準備や後片付けをし、食べる時間を確保できるようにしましょう。今日は、沖縄県でとれた、もずくの入ったスープです。もずくには、免疫力を高める「フコダイン」が多く含まれています。								
21 月	発芽玄米ごはん	○					米　発芽玄米		836 kcal
	夏野菜入りマーボー豆腐		豚肉　豚レバー　豆腐		トマト	玉ねぎ　なす　ねぎ	砂糖　片栗粉		30.8 g
	ぎょうざ（2ケ）		鶏肉　豚肉		にら	キャベツ　にんじん	小麦粉	油	22.4 g
	小松菜とささみのごまあえ		鶏肉		小松菜　にんじん	とうもろこし　もやし	砂糖	ごま	1.9 g
	野菜大好きレシピより ※給食ではツナをささみに替えています。								
一口メモ	今日のマーボー豆腐にはトマトも入っています。トマトの赤い色は「リコピン」という成分で、がんや動脈硬化を予防したり、肌にできるシミやくすみをおさえるはたらきがあります。このリコピンは、生で食べるよりも加熱した方が吸収されやすくなります。また、トマトには疲労回復効果もあります。夏野菜を食べて、元気に過ごせるようにしましょう。								
22 火	発芽玄米ごはん	○					米　発芽玄米		727 kcal
	ネギ入り卵焼き（2ケ）		卵		にんじん	ねぎ		油	24.4 g
	切干大根の煮物		さつま揚げ		にんじん　さやいんげん	切干大根　ごぼう　しいたけ	砂糖	油	21.1 g
	小松菜のみそ汁		豆腐　油揚げ　みそ		小松菜　にんじん	大根　ねぎ			2.7 g
一口メモ	毎日決まった時間に食事をすることで、よい生活リズムが生まれます。朝ごはんも決まった時間にしっかり食べて、頭と体のスイッチを入れて登校しましょう。								
23 水	発芽玄米ごはん	○					米　発芽玄米		747 kcal
	とりにくのごまみそ焼		鶏肉　みそ				砂糖	ごま	27.4 g
	わかめとツナサラダ		ツナ	わかめ		大根　きゅうり　とうもろこし	砂糖	ごま油	19.8 g
	じゃが芋としめじのみそ汁		みそ			玉ねぎ　しめじ　ねぎ	じゃがいも		2.4 g
	パインコンポート				パイナップル				
一口メモ	みなさんの朝ごはんは、ごはん派？パン派？どちらでしょう。ごはんだけ、パンだけの食事をしている人はいませんか？それでは、栄養バランスがかたよってしまい、午前中の授業に集中できません。給食のようにおかずや汁ものも一緒に食べましょう。								
	24木　25金　給　食　な　し								
28 月	発芽玄米ごはん	○					米　発芽玄米		767 kcal
	さんまの生姜煮		さんま			しょうが			27.1 g
	切干大根のソース焼きそば		ハム	青のり	にんじん　ピーマン	切干大根　玉ねぎ		油	20.1 g
	じゃが豚キムチ		豚肉		にんじん　にら	たまねぎ　白菜　キムチ	じゃがいも	油	2.7 g
一口メモ	普段、煮物にすることが多い切干大根ですが、今日はソース味で焼きそば風にしました。切干大根には、生の大根には少ないカルシウムや鉄分も多くふくまれています。よくかんで食べましょう。								
29 火	発芽玄米ごはん	○					米　発芽玄米		720 kcal
	鶏肉の梅パン粉焼き		鶏肉		パセリ	梅	パン粉	ノンエッグマヨネーズ	30.1 g
	ほうれん草ののりあえ			のり	ほうれん草　にんじん	白菜			20.7 g
	大根と干し葉のみそ汁		油揚げ　みそ　豆腐		大根葉　にんじん	大根　ねぎ			2.7 g
一口メモ	暑い日が続くと食欲が落ちますが、食べずにいると栄養が不足してますます体調をくずしてしまいます。そんなときには、酸味や辛味を料理に取り入れてみましょう。今日の主菜は梅の酸味で食欲をそそるようにしました。								
30 水	少なめ発芽玄米ごはん	○					米　発芽玄米		724 kcal
	サバの香味ソース		さば			ねぎ　たまねぎ　にんにく	砂糖	油	33.0 g
	ラーメンサラダ		ハム		にんじん	もやし　きゅうり　とうもろこし	中華麺　砂糖	ごま油	21.8 g
	中華卵スープ		卵　豆腐		にんじん	玉ねぎ　白菜　ねぎ　たけのこ　きくらげ	片栗粉		2.4 g
一口メモ	さばなど、背中の青い魚にふくまれる脂肪には、記憶力や集中力を高めるはたらきのあるＤＨＡというあぶらがふくまれています。しっかり食べて、午後の授業にも集中できるようにしましょう。								
31 木	発芽玄米ごはん	○					米　発芽玄米		866 kcal
	野菜（８３１）たっぷりカレー		豚肉		かぼちゃ　にんじん　おくら	玉ねぎ　なす		油	27.4 g
	ポテトコロッケ		牛肉			玉ねぎ	じゃがいも　パン粉	油	25.1 g
	かりぽりあえ					キャベツ　きゅうり　福神漬け		ごま	3.3 g
一口メモ	今日、8月31日は語呂合わせで「やさい（８３１）の日」です。カレーには、玉ねぎ、にんじんの他に夏野菜が入っています。夏野菜パワーで、長い2学期を乗り切りましょう。								

※臨時休校等やむを得ない事情により、使用する食材を変更する場合があります。ご了承ください。