



令和6年度



# 8がつ・9がつ 毎週きゅうしよくこんだてよていひょう

(小学校)

山田町立学校給食センター



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	
27 火	むぎごはん	○		こめ むぎ		654 kcal	
	さばのしょうがに		さば		しょうが	31.8 g	
	ブロッコリーのごまサラダ				砂糖 ごま	ブロッコリー どうもろこし キャベツ	20.6 g
	こまつなのみそしる		あぶらあげ みそ			こまつな だいこん にんじん ねぎ	2.3 g
	はちみつレモンゼリー				はちみつレモンゼリー		
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。今日の主菜はコチュマヨチキン。鶏肉をコチュジャンとノンエッグマヨネーズで味付けしました。						
28 水	むぎごはん・あじつけのり	○	のり	こめ むぎ		563 kcal	
	とりのごまみそやき		とりにく みそ	ごま さとう		27.4 g	
	わかめとツナのサラダ		わかめ ツナ	ごまあぶら	だいこん きゅうり どうもろこし	15.6 g	
	なすのみそしる		あつあげ みそ		なす たまねぎ	2.0 g	
一口メモ	毎日決まった時間に食事をする事で、よい生活リズムが生まれます。朝ごはんを毎日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。						
29 木	まるコッペパン切り目入	○	脱脂粉乳	こむぎこ さとう		556 kcal	
	ハンバーグトマトソース		ぶたにく とりにく	さとう パンこ	トマト	22.7 g	
	やさいサラダ			あぶら	キャベツ きゅうり パプリカ	20.6 g	
	マカロニスープ		ベーコン	マカロニ	もやし アスパラガス にんじん	2.8 g	
一口メモ	主菜のハンバーグにはトマトソースをかけました。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、肌のできるシミやくすみをおさえるはたらきがあります。リコピンは、生で食べるより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。						
30 金 豊小 五年有	はつがけんまい 発芽玄米ごはん	○		こめ 発芽玄米		705 kcal	
	チキンみそカツ		とりにく みそ	あぶら	パンこ	27.5 g	
	831たっぷりカレー		ぶたにく	あぶら	かぼちゃ たまねぎ にんじん オクラ	26.8 g	
	えだまめサラダ		しらす	さとう	えだまめ キャベツ きゅうり どうもろこし	2.5 g	
一口メモ	明日、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学期をのりきりましょう。						
9/ 2月 豊小 五年有	あおなごはん	○		こめ むぎ	だいこんのは	612 kcal	
	キャベツいりつくね		とりにく みそ			20.2 g	
	れいめんふうサラダ			こめこめん ごま	はくさいキムチ きゅうり だいこん にんじん	12.0 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	ねぎ	3.6 g	
一口メモ	岩手県の県庁所在地「盛岡市」は、盛岡三大麺といわれる「盛岡冷麺、盛岡じゃじゃ麺、わんこそば」が有名です。今日の副菜は、米粉麺を入れて冷麺風に仕上げました。ピリッと辛いスープが食欲をそそります。						
3 火	はつがけんまい 発芽玄米ごはん	○		こめ 発芽玄米		623 kcal	
	えびカツ		えび いとよりすりみ	パンこ あぶら	たまねぎ	25.7 g	
	なすとピーマンのピリからいため		ぶたにく あつあげ	ノンエッグマヨネーズ	なす ピーマン パプリカ	20.0 g	
	おきなわもずくスープ		もずく とうふ かまぼこ		えのきたけ にんじん ねぎ	1.9 g	
一口メモ	給食にはいろいろな海藻がでできますが、スープに入っている「もずく」も海藻の仲間の1つです。もずくは他の海藻、つまり藻(も)に付着して生息することから、「藻付く」→「もずく」となったといわれています。わたしたちが食べているもずくの99%が沖縄県で養殖されています。おなかのそうじしてくれる食物せんいや、免疫力を高めてくれる「フコダイ」が多くふくまれています。						
4 水	むぎごはん	○		こめ むぎ		558 kcal	
	さばのカレーやき		さば			24.2 g	
	なめたけあえ				ほうれんそう もやし えのきたけ にんじん	16.3 g	
	やさいたっぷりみそしる(R5船小)		とうふ みそ	ぎつまいも	たまねぎ はくさい にんじん	1.8 g	
一口メモ	さばなど背中の青い魚に含まれる脂肪には、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。						
5 木	チーズパン	○	脱脂粉乳 チーズ	こむぎこ さとう		635 kcal	
	ポロニアステーキ		とりにく ぶたにく	あぶら		33.6 g	
	なつやさいのラタトゥイユ		ベーコン	オリーブオイル	たまねぎ スッキーニ なす たまねぎ どうもろこし	25.8 g	
	だいずとぶたにくの洋風にこみ		だいず ぶたにく チーズ なまクリーム	じゃがいも あぶら	たまねぎ にんじん	2.2 g	
一口メモ	大豆と豚肉の洋風煮込みは、大豆と野菜をたっぷり使った濃厚なスープ煮です。お肉も野菜も入った朝ごはんにもおすすめの1品です。						
6 金	むぎごはん	○		こめ むぎ		657 kcal	
	はるまぎ		ぶたにく	あぶら はるまぎ	キャベツ にんじん たまねぎ	23.4 g	
	ぶたキムチいため		ぶたにく みそ	はるまぎ ごまあぶら	はくさいキムチ もやし にんじん ピーマン	22.3 g	
	ワンタンスープ				にんじん チンゲンサイ はくさい えのきたけ ねぎ	1.8 g	
一口メモ	春巻きは、中国で1300年以上も前から食べられていた歴史ある食べ物です。春が旬の食材(たけのこ等)を巻いて食べることからこのように名前がついたそうです。						

※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。



お魚には骨があります。  
←マークがついている料理は、特に骨に気をつけて食べましょう。