



8月たのしい給食

大崎市田尻学校給食センター マザーズキッチンたいじ

日	曜	献立名		料理に使用する 6つの なかま						エネルギー (kcal)			給食のない学校
				血や肉や骨になる 赤のなかま		からだの調子をととのえる 緑のなかま		熱や力のもとになる 黄のなかま		たんぱく質 (g)			
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	脂質 (g)					
		魚介・肉卵 大豆・大豆製 品	乳類・葉類 小魚類	緑黄色野菜	その他の野菜 きのこ	穀類・いも 類・砂糖類	油脂類 種実類	幼	小	中			
23	金	麦ご飯	豚肉のキムチ炒め 切干大根のごま風味和え わかめとさつま揚げのスープ チーズ	豚肉 ハム さつま揚げ 豆腐	牛乳 わかめ チーズ	にら にんじん	はくさいキムチ キャベツ 切干大根 きゅうり とうもろこし えのきたけ ねぎ	米 麦 三温糖	ごま油 ごま	556 25.6 20.0 3.0	694 30.9 22.4 3.8	田尻幼 大貫幼 大貫小	
26	月	ご飯	さばのピリ辛焼き 肉じゃが 厚揚げのみそ汁	さば 豚肉 厚揚げ みそ	牛乳 煮干し	にんじん さやいんげん にら	たまねぎ えのきたけ ねぎ	米 じゃがいも こんにゃく 三温糖	米油	456 24.4 13.8 1.9	547 27.4 15.0 2.5	703 33.9 17.3 3.0	
27	火	わかめ ご飯	白身魚フライ・ソース おかか和え 鶏だんご汁 セレクトゼリー (サイダー or マスカット)	白身魚フライ かつお節 鶏だんご 豆腐	牛乳 わかめ	ブロッコリー にんじん	キャベツ きゅうり だいこん 干し椎茸 ねぎ	米	大豆油 ドレッシング ゼリー	485 19.7 25.6 1.9	559 22.6 29.8 2.5	697 27.2 36.1 2.9	
28	水	麦ご飯	夏野菜カレー 夏野菜のじゃこ和え ヨーグルト	豚肉	牛乳 チーズ しらす ヨーグルト	かぼちゃ にんじん トマト オクラ	たまねぎ なす スズキニ きゅうり キャベツ りんご	米 麦 じゃがいも	米油 カレールウ ドレッシング	561 20.4 20.1 1.9	713 24.5 23.1 2.4	900 29.5 26.4 2.9	
29	木	ご飯	肉しゅうまい チンジャオロースー 豆腐の中華スープ	しゅうまい 豚肉 豆腐	牛乳	ピーマン 赤パプリカ にんじん	干し椎茸 たけのこ 黄パプリカ さくらげ ねぎ	米 三温糖 片栗粉	米油 ごま油	463 19.8 17.5 2.0	547 23.1 19.0 2.4	729 29.0 23.5 3.0	
30	金	ご飯	ヤンニョムチキン 春雨サラダ トマトとたまごのスープ	鶏肉 ハム ベーコン たまご	牛乳	にんじん トマト	きゅうり もやし キャベツ さくらげ たまねぎ セロリ	米 片栗粉 三温糖 春雨	大豆油 ごま油	486 23.3 17.0 1.9	600 27.7 19.7 2.5	770 33.5 22.6 3.1	

◎材料の都合により、献立が変更になる場合があります。

○ 8月の地場産食材 ○

たまねぎ・ねぎ・ピーマン・じゃがいも
干し椎茸・豆腐・厚揚げ・ベーコン・ハム
しょうゆ・みそ・米



…魚の小骨に注意して食べましょう

…牛乳は毎日つきます

給食費口座振替日
のお知らせ

4期 9月2日(月)

残高のご確認をお願い致します



ベジタブル・ワンダフル!

～野菜のいいところ、見つけよう～



からだ ちょうし ととの 体の調子を整える!

野菜にはビタミン、ミネラル(無機質)がたっぷり。おなかの調子を整えたり、血糖値の急上昇を抑えてくれる食物せんいも豊富です。



たくさん食べても太りません!

野菜をたくさん食べて健康づくり。肉などのおかずの2倍くらいの量が目安です。サラダだけでなくゆでたり、炒めたりするとたくさん食べられます。



きせつ かん 季節を感じるができる!



きせつ じき しゅ やさい でまわ 季節や時期ごとに旬の野菜が出货ります。いろいろな野菜の味を知って、きみも野菜博士になろう!

りょうり いろど 料理の彩りが豊かになる!



緑だけでなく、赤や黄色、オレンジや紫色など色がとても豊富な食べ物です。また色の色素には健康づくりに役立つ機能も期待されています。