



# 8月 こんだてよていひょう



令和6年度

大崎市岩出山学校給食センター＜大崎市立川渡小学校＞

日	曜日	献立名		赤の食品 (からだをつくるものになるもの)		緑の食品 (からだの腸子を整えるものになるもの)		黄の食品 (力のもとになるもの)		栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
		しゅしょく	おかず	1群	2群	3群	4群	5群	6群	
				魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・搾菜	
22	木	ゆかりごはん	チーズチキンおおばまき きんぴらごぼう とうふとやさいのみそしる	鶏肉 豚肉 豆腐 ★みそ	牛乳 チーズ 煮干し	大葉 ★にんじん ★ピーマン	ごぼう だいこん ★ねぎ	★米 パン粉 小麦粉 三温糖 ★じゃがいも	大豆油 ごま油	616 kcal 25.7 g 18.7 g 2.6 g
23	金	ごはん	ぶたどんのぐ こまつなともやしのあえもの かきたまじる	豚肉 ツナ 卵 豆腐 なると	牛乳	★こまつな ★にんじん チンゲンサイ	しょうが ★玉ねぎ もやし えのきたけ	★米 三温糖 かたくり粉	米油 ごま油	592 kcal 31.6 g 17.1 g 2.6 g
26	月	ごはん	ヤンニョムチキン ナムル ごもくスープ れいとうみかん	鶏肉 豆腐	牛乳	★ほうれん草 ★にんじん ★にら	にんにく もやし 豆もやし 干しいたけ だけのこ みかん	★米 こうじ かたくり粉 三温糖 ★じゃがいも	大豆油 ごま油 ドレッシング	688 kcal 31.3 g 18.4 g 2.3 g
27	火	ターメリックライス	ボークカレー だいこんサラダ ヨーグルト	豚肉 ツナ	牛乳 ヨーグルト	★にんじん トマト	にんにく ★玉ねぎ りんご だいこん ★きゅうり	★米 麦 ★じゃがいも	米油 ドレッシング カレーウ	728 kcal 25.6 g 18.2 g 2.2 g
28	水	ごはん	にくじゃがコロッケ マーボーなす キャベツととうふのみそしる	豚肉 卵 豆腐 油揚げ ★みそ	牛乳 煮干し	★にんじん こまつな	玉ねぎ ★なす だけのこ ★ねぎ キャベツ しょうが にんにく	★米 はるさめ じゃがいも パコ粉 小麦粉 三温糖 かたくり粉	大豆油 ごま油	694 kcal 25.0 g 24.5 g 2.5 g
29	木	バターロールパン	チーズハンバーグ マカロニサラダ レタスとたまごのスープ	鶏肉 ハム 卵 ベーコン	牛乳 チーズ	★にんじん ブロッコリー チンゲンサイ	★玉ねぎ きゅうり レタス とうもろこし	バターロールパン 三温糖 マカロニ かたくり粉	マヨネーズ	707 kcal 26.8 g 35.4 g 3.0 g
30	金	むぎごはん	にくシューマイ (1こ) ちゅうかはん フルーツのゼリーあえ	鶏肉 豚肉 卵 いか えび うずら卵	牛乳	★にんじん チンゲンサイ	★玉ねぎ しょうが だけのこ はくさい 干しいたけ みかん 黄桃 パイナップル	★米 麦 ゼリー かたくり粉	ごま油	718 kcal 28.2 g 15.4 g 2.2 g



毎日牛乳がつかます。

\*献立は材料の都合により変更する場合があります。



魚の小骨に注意して食べましょう。

★のついている食材は、大崎地域産を予定しています。

～今月の宮城県 及び 大崎市の主な食材～

米・牛乳・麦・パン・みそ・豚肉・鶏肉・たまご・えのきたけ・にんじん・じゃがいも  
ピーマン・なす・キャベツ・きゅうり・ねぎ・ほうれん草・チンゲンサイ・こまつな・にら



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。

なつ

た

夏

の

食

べ

も

の

ことわざクイズ

○に夏の名を書き、ことわざを完成させよう！  
下の絵と○の数、【 】がヒントです。

Q1

夏の○○○○で足が早い

【 食べものが傷みやすいことを「足が早い」ということから、早く食べないと味が落ちるという意味 】

Q2

塗り箸で○○○○を食う

【 塗り箸ではすべて食べにくいという意味で、やりにくいものごとのたとえ 】

Q3

○○○○ 栗三年柿八年

【 ○○○と栗の木は実がなるまで3年、柿の木は8年かかるということから、何事も年数をかけなければ完成しない、という意味 】

Q4

親の意見と○○○○の花は千に一つも仇はない

【 ○○○の花が咲くとしっかりと実がなるので無駄がない。それと同じように、親の意見も無駄がないから心に留めておこう、という意味 】

Q5

○○○○が赤くなると医者青くなる

【 栄養がたくさんある○○○○が熟すころになると、○○○○を食べてみんな元気になるので、医者の仕事が減ってしまう、という意味 】

ヒント

こた  
答えは給食だより「いただきます」の右下にあるよ