

# 8月のこんだて表

日	主食	おかず	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	1杯の たんぱく質 脂質 食塩相当量
23 水	ベーコン ピラフ	豚肉のメンチカツ オニオンスープ	牛乳, ベーコン, 豚肉, 鶏肉	米, バター, 大豆油	とうもろこし, にんじん, ピーマン, 玉葱, えのきたけ, チンゲン菜	639 kcal 22.4 g 24.5 g 2.6 g
24 木	ごはん	つくね なすとひき肉の味噌炒め あぶらふの味噌汁	牛乳, 鶏肉, 豚肉, みそ, 煮干し	米, 三温糖, かたくり粉, サラダ油, あぶらふ, じゃがいも	なす, 玉葱, 赤ピーマン, にんじん, さやいんげん	622 kcal 22.3 g 19.6 g 2.0 g
25 金	ごはん	南瓜とサツマイモのコロッケ ホイコーロー 玉子スープ	牛乳, 豚肉, 卵, わかめ	米, さつまいも, 大豆油, ごま油, かたくり粉, 三温糖, はるさ め	キャベツ, ピーマン, にんじん, ねぎ, にんにく, 玉葱, チンゲン菜	658 kcal 21.3 g 21.5 g 1.5 g
28 月	ごはん	アジのネギ味噌焼き バンバンジー 大根の味噌汁 あじつきのり	牛乳, あじ, 豚肉, 油揚げ, 豆腐, みそ, 煮干し, のり	米, はるさめ, ごま, 三温糖, ごま油	ねぎ, きゅうり, だいずもやし, にんじん, だいこん	605 kcal 30.1 g 17.3 g 2.4 g
29 火	米粉パン パンの日	ミートグラタン 水菜とツナのサラダ チンゲン菜のスープ	牛乳, 豚肉, チーズ, 豚肉	米粉パン, マカロニ, バター,	玉葱, しめじ, トマト, ズッキーニ, かぼちゃ, ピーマン, だいこん, きゅうり, にんじん, 水菜, チンゲン菜, しいたけ, ねぎ	619 kcal 29.8 g 22.9 g 3.6 g
30 水	ハヤシ ライス	雪菜のおひたし リンゴゼリー	牛乳, 豚肉, かつお節	米, じゃがいも, バター, 米油, ゼリー	にんじん, 玉葱, マッシュルーム, グリーンピース, にんにく, トマト, 雪菜, もやし	617 kcal 20.5 g 16.0 g 2.0 g
31 木	ごはん	豚肉のスタミナ焼き ゆで干し大根の煮物 わかめの味噌汁	牛乳, 豚肉, 油揚げ, 豆腐, みそ, 煮干し, かつお厚削り, わかめ	米, 三温糖, こんにゃく, 油, じゃがいも	しょうが, だいこん, にんじん, しいたけ, ねぎ, だいこん, さやいんげん	628 kcal 25.2 g 22.1 g 2.2 g

 魚の小骨に気をつけましょう。

 毎日牛乳がつかます。

## ～給食で使われているお米紹介～



### ひとめぼれ



名の由来: 見た目の美しさとおいしさにひとめぼれしてしまう。

別名称: 水稻農林313号

生まれた年: 平成3年(1991年)

出身地: 大崎市(旧古川市)

両親: コシヒカリ×初星(はつぼし)

特徴: 冷害に強い, 味と香りが良く, 粘りが強い。

9月の献立は夏休み明けに配付します。お楽しみに♪