

8月予定献立表

2020年8月

(愛西市)学校教育課

日	献立名	体を作るものになるもの(青色)		主に体の調子を整えるものになる(緑色)		主にエネルギーのもとになるもの(黄色)		びごう
		1群(魚・肉・卵・豆・豆腐類)	2群(牛乳・乳酪・ヨーグルト)	3群(野菜・果物)	4群(その他の野菜・果物)	5群(米・パン・めん・いも・芋類)	6群(油脂)	
3日	ごはん ちゅうかスープ ヨーグルト	おたにく うずらたまご	牛乳 ヨーグルト	ピーマン にんじん ほうれんどう	しょうが たまねぎ 厚しいちぢ 洋蔥 こんにゃく	ごはん さとう はるさめ	あぶら	
4日	さばのていやき じゅうろくささげいどうあじる あじかけ	さばのていやき どうる おたにく	牛乳	じゅうろくささげ にんじん	はくさい	ごはん はるさめ あじかけ		
5日	おたにくのしょうゆごうじやき しろうあじる マスカットゼリー	おたにく どうる あぶらあげ しろうあじ ちまき	牛乳	かぼちゃ おつば	はくさい	ごはん しめじ さといも マスカットゼリー		
6日	カレーライス あじりんあえ	おたにく	牛乳	にんじん	こんにゃく しょうが たまねぎ グリーンピース キャベツ あじりん汁	ごはん じゃがいも カレーウ	あぶら	
7日	はるさめ わかめスープ せし	はるさめ(おたにく) ちまき ちまき	牛乳 わかめ		はるさめ(キャベツ・もやし) どうらん どうもろこし せし	ごはん はるさめ(ごぼご)	あぶら	
24日	ピピン(にんじりたまご・ナムル) ワンダンスープ	おたにく ちまき にんじん(おたにく)	牛乳	ほうれんどう チンゲンサイ にんじん	こんにゃく しょうが もやし 厚しいちぢ たまねぎ おぼ こんにゃく	ごはん さとう にんじん(ごぼご)	あぶら ちまき	
25日	さつまいも しめじあえ	おたにく	牛乳 しめじ	かぼちゃ にんじん トマト	えだまめ たまねぎ こんにゃく しょうが スナモミ キャベツ	ごはん カレーウ	あぶら	
26日	ちゅうかめん つぼみ ひどくちんごせり	おたにく ちまき つぼみ(おたにく)	牛乳	にんじん チンゲンサイ	おぼ もやし ぜんまい こんにゃく しょうが	ちゅうかめん つぼみ(ごぼご) ひどくちんごせり	あぶら	
27日	マーボー豆腐 きゅうりのピリからづけ フルーツヨーグルト	おたにく どうる ちまき	牛乳 ヨーグルト	にんじん ニラ	ちまき たけのこ こんにゃく しょうが たまねぎ(あじり) きゅうり えだまめ もも	ごはん さとう ぜんまい さとう	あぶら ちまき ちまき	
28日	いわしのうめ トマトとちまきのあんかけ あじかけ	いわしのうめ ちまき どうる	牛乳 のり	トマト ちまき	たまねぎ	ごはん ぜんまい		
31日	ごめごめハンバーグ せり厚しいちぢのあんかけ ゆづり	ごめごめハンバーグ (おたにく) おたにく あぶらあげ ゆづり	牛乳	にんじん おつば	せり厚しいちぢ はくさい たまねぎ	ごはん さとう じゃがいも	あぶら	

*ごはん、牛乳は愛知県産物産物を使用しております。 *天候等の都合により、産地は変更になる場合があります。

★今月の栄養価★

	エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %		エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %
小学校 基準値	650	摂取エネルギーの 13～20%	摂取エネルギーの 20～30%	中学校 基準値	830	摂取エネルギーの 13～20%	摂取エネルギーの 20～30%
小学校8月平均	557	16.4	26.5	中学校8月平均	697	15.6	23.5

★ 毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日～」です

★ 児童生徒のみなさん、熱中症にならないように朝食をしっかりと食べて登校しましょう。登下校中は、のどが渇く前に水分を補給するようにしましょう。校内では、学校のルールや先生の指示に従って、水分補給につとめましょう。

★ 今月は、いつも増して衛生面に配慮した献立になっています。栄養価や食材の使用状況等を確認し、ご家庭の食事に十分配慮していただきますようお願いいたします。

<学校の食育は、学校給食を中心におこなわれます！>

- ・ 学校給食を教材に、給食の時間や、各教科等の学校活動全体を通して行っています。
- ・ さまざまな食の情報を家庭にむけて発信しています。家庭からも情報の提供、食に関する質問等ありましたら、学校や給食センターに連絡いただきますようお願いいたします。

