



8月 予定献立表



2020: 中学校

富谷市学校給食センター

日 曜	献立名	1444 Kcal 脂質 g	蛋白質 g 塩分 g	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		給食なし の学校
				1群 タンパク質を多く含む	2群 無機質を多く含む	3群 カロテンを多く含む	4群 ビタミンCや食物繊維を多く含む	5群 炭水化物を多く含む	6群 脂質を多く含む	
3 月	ご飯 さばの和風カレー煮 ほうれん草のごま和え けんちん汁	798 23.9	28.3 3.7	さば 笹かまぼこ 豆腐	牛乳	ほうれん草 人参	もやし ごぼう 白菜 ねぎ	ご飯 砂糖 里芋	ごま ごま油	
4 火	パンプキンパン ハムチーズフライ 鶏肉と豆のトマト煮 ABCマカロニスープ	981 37.7	36.9 4.8	ソーセージ 鶏肉 ひよこ豆 大豆 ベーコン チーズ	牛乳	トマト 人参 パセリ	にんにく 玉ねぎ 枝豆	パン 小麦粉 砂糖 ジャガイモ マカロニ パン粉	米油 オリーブオイル	
5 水	中華飯 (ご飯 中華飯の具) フルーツ杏仁ミックス	794 17.9	28.3 2.5	豚肉 えび いか うずらのたまご	牛乳	人参 さやいんげん	桃 みかん りんご 生姜 干しいたけ たけのこ もやし 白菜 ヤングコーン	ご飯 砂糖 でん粉 杏仁豆腐	米油 ごま油	
6 木	ご飯 とんかつ (クラス用ソース) すき昆布の炒り煮 なめこ汁	745 21.8	26.0 3.0	豚肉 さつま揚げ 豆腐 みそ	牛乳 すき昆布	人参	干し椎茸 大根 なめこ ねぎ	ご飯 砂糖 パン粉	米油	
7 金	ご飯 鶏肉の香味焼き 里芋のそぼろ煮 高野豆腐のみそ汁 日向夏ゼリー	819 20.8	35.4 4.4	鶏肉 みそ 高野豆腐	牛乳	人参	ねぎ 生姜 にんにく グリンピース 大根 玉ねぎ	ご飯 砂糖 里芋 でん粉 ゼリー	米油	東向中 成中
20 木	ご飯 ちくわの磯辺揚げ 五目きんぴら ジャガイモのみそ汁	763 20.9	24.4 2.9	ちくわ 鶏肉 油揚げ みそ	牛乳 あおさ わかめ	人参	ごぼう れんこん ねぎ	ご飯 砂糖 ジャガイモ でん粉 小麦粉	米油 ごま油	東向中 成中
21 金	ご飯 甘酢肉団子 (3個) 笹かまときゅうりの和え物 茎わかめのスープ レモンソーダゼリー	798 21.3	24.5 3.9	鶏肉 笹かまぼこ 豆腐	牛乳 わかめ 茎わかめ	人参	きゅうり えのきたけ 白菜 玉ねぎ	ご飯 ゼリー	ドレッシング ごま油	
24 月	チキンカレーライス (麦ご飯 チキンカレー) フルーツ白玉	896 18.8	24.0 2.4	鶏肉	牛乳 チーズ	人参 トマト	桃 みかん りんご にんにく 玉ねぎ	ご飯 麦 白玉もち 砂糖 ジャガイモ ゼリー	米油	
25 火	バターロールパン キャベツメンチカツ (クラス用ソース) 枝豆とコーンのソテー コンソメスープ	863 34.2	30.2 4.3	豚肉 鶏肉 ウインナー	牛乳	人参 パセリ	コーン 枝豆 玉ねぎ キャベツ	パン パン粉 小麦粉	米油 バター	
26 水	ご飯 豚肉のスタミナ焼き パンバンジーサラダ 中華スープ	706 20.2	28.1 2.9	豚肉 鶏肉	牛乳	人参 には	きゅうり もやし たけのこ キャベツ にんにく	ご飯	ドレッシング ごま油	
27 木	背割りソフトパン チリコンカン れんこんサラダ 洋風卵スープ	910 39.1	37.7 4.3	豚肉 ひよこ豆 レンズ豆 ツナ ベーコン 卵	牛乳	人参 トマト パセリ	にんにく 玉ねぎ れんこん	パン 砂糖 でん粉	米油 ごま マヨネーズ ドレッシング	
28 金	ご飯 わかめふりかけ <食育の日献立> 笹かまぼこのねぎソースかけ ごぼうと豚肉の炒り煮 すいとん汁	749 14.7	31.5 4.1	笹かまぼこ 豚肉 油揚げ 鶏肉	牛乳	人参	ねぎ ごぼう 大根 干しいたけ	ご飯 砂糖 でん粉 すいとん	ごま油 ごま	
31 月	ご飯 おろし豆腐ハンバーグ 梅おかか和え 油麩のみそ汁 冷凍洋梨	723 16.3	26.7 3.5	豆腐 鶏肉 ちくわ かつお節 みそ	牛乳 わかめ	人参	玉ねぎ 大根 きゅうり ねぎ 洋梨	ご飯 砂糖 麩 でん粉 パン粉		

※ 牛乳は、毎日つきます。

※ 物資の都合等により、献立が変更になる場合もありますので、ご了承ください。

※ 給食なしの学校は、学校により等でもご確認ください。

	今月の平均値	基準値
エネルギー(Kcal)	811	830
たんぱく質(g)	29.4	26.9 ~ 41.5
脂質(g)	23.7	18.4 ~ 27.6
塩分(g)	3.6	2.5未満

今月の目標 規則正しい生活をしましょう。

皆さんは、朝寝坊をしたり、朝ご飯をぬいたり、夜ふかしをしたりしていませんか？

しっかり勉強して運動するためには、食事、勉強、運動、睡眠などの日常生活を規則正しく行って、生活リズムをととのえることが大切です。

今月の地場産品(予定)

富谷市 … 米 もやし トマト
宮城県 … きゅうり ねぎ なめこ まいたけ

《食育の日献立》 28日 … 「宮城県の地場産品と郷土料理」

宮城県には、笹かまぼこやずんだもち、牛たん、油麩、おくずかけなどのたくさんの有名な食べ物や料理があります。

今月は、その中から、宮城県産の地場産品「笹かまぼこ」を使った「笹かまぼこのねぎソースかけ」です。郷土料理は各地域の地場産品を上手に活用し、風土に合った食べ物です。そして、歴史や文化、あるいは食生活とともに受けつがれています。地域に感謝して食べましょう。