

日	曜	献立名 は、スプーンがあると食べやすい日です。	1材料 - kcal 脂質 g	たんぱく質 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	2群	3群	4群	5群	6群	
					たんぱく質を多く含む	カルシウムを多く含む	ビタミンA (カロテン)を多く含む	ビタミンC多く含む	炭水化物を多く含む	脂質を多く含む	
24	月	豚丼(とみや米のごはん 豚丼の具) フルーツ杏仁	788 20.8	29.2 1.6	豚肉	牛乳	人参	桃 みかん パイン レモン 生姜 玉ねぎ ごぼう グリンピース	ご飯 杏仁豆腐 砂糖 こんにゃく	米油	東向中 日中・成中
25	火	ミルクパン オムレツのプロバンスソース キャロットラペサラダ ブイヤベース <世界味めぐり…フランス>	814 33.4	29.8 3.6	卵 えび いか たら	牛乳	トマト 人参 パセリ	にんにく 玉ねぎ きゅうり コーン セロリー	パン 砂糖	オリーブオイル ドレッシング	
26	水	とみや米のごはん 春巻き 豚肉ときのこのキムチ炒め わかめスープ	809 28.4	28.3 2.4	豚肉 豆腐	牛乳 わかめ	人参 いら	にんにく 玉ねぎ エリンギ しめじ キムチ えのきたけ ねぎ キャベツ	ご飯 砂糖 小麦粉	米油 ごま油 ごま	日中
27	木	夏野菜のハヤシライス (とみや米のごはん 夏野菜のハヤシシチュー) キャベツとコーンのサラダ <食育の日献立>	810 22.8	27.5 3.2	豚肉	牛乳 脱脂粉乳	人参 かぼちゃ パプリカ トマト	キャベツ きゅうり コーン 生姜 にんにく 玉ねぎ ズッキーニ	ご飯 じゃがいも	ドレッシング 米油	
28	金	とみや米のごはん いわしの土佐煮 野菜のごま酢和え いも団子のみそ汁 ほねにきをつけましょう	733 19.2	36.8 2.8	いわし かつお節 油揚げ みそ	牛乳	人参 小松菜	キャベツ もやし 白菜 ごぼう しめじ ねぎ	ご飯 砂糖 いも団子	ごま	
31	月	とみや米のごはん ハンバーグの照り焼きソース 豆もやしの炒め煮 根菜のスープ	782 24.0	28.5 3.0	鶏肉 豚肉 ちくわ 油揚げ ウインナー	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ もやし にんにく 大根 ごぼう れんこん キャベツ	ご飯 砂糖 片栗粉 じゃがいも こんにゃく	米油 オリーブオイル	富中
9/1	火	横割り丸パン 白身魚フライ(パックタルタルソース) 枝豆とコーンのソテー ミネストローネ ほねにきをつけましょう	840 32.9	33.9 3.3	ホキ ウインナー ベーコン ひよこ豆	牛乳	人参 トマト パセリ	コーン 枝豆 にんにく セロリー 玉ねぎ キャベツ	パン パン粉 小麦粉 マカロニ	米油 タルタルソース バター オリーブオイル	
2	水	とみや米のごはん 豆腐しゅうまい(2個) 肉じゃが 小松菜のみそ汁	772 24.2	27.3 2.7	豆腐 豚肉 魚肉 油揚げ みそ	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ 枝豆 大根 ねぎ コーン	ご飯 じゃがいも 砂糖 小麦粉 こんにゃく	米油	二中
3	木	マーボーライス(とみや米のごはん マーボーライスの具) わかめの中華和え	760 21.0	39.7 3.2	鶏肉 豚肉 大豆 みそ 豆腐	牛乳 わかめ	人参 いら	きゅうり もやし ねぎ 生姜 にんにく 干ししいたけ たけのこ	ご飯 砂糖 片栗粉	ドレッシング 米油 ごま油	
4	金	とみや米のごはん 里芋コロッケ(クラス用ソース) 切干大根の炒り煮 かきたま汁	770 24.4	27.6 2.9	油揚げ 豆腐 卵 鶏肉	牛乳	人参 ほうれん草	切干大根 枝豆 干ししいたけ えのきたけ 玉ねぎ	ご飯 里芋 砂糖 片栗粉 こんにゃく パン粉 小麦粉	米油	富中・成中 西成田
7	月	とみや米のごはん チンジャオロースー もやしの中華和え トックスープ	773 23.6	29.3 2.4	豚肉 鶏肉	牛乳	ピーマン パプリカ 人参	生姜 たけのこ 干ししいたけ もやし きゅうり 白菜 えのきたけ ねぎ	ご飯 砂糖 片栗粉 トック	米油 ごま油 ごま	二中・東向中 日中
8	火	ココアパン ミートボールトマトソース(3個) ポテトソテー オニオンスープ	833 27.8	29.6 3.7	鶏肉 ベーコン	牛乳	パセリ 人参 トマト	にんにく コーン 玉ねぎ キャベツ	パン じゃがいも パン粉	オリーブオイル バター	二中 東向中
9	水	とみや米のごはん ささみ梅しそフライ 茎わかめの五目炒め 芋煮汁	784 26.0	27.8 2.8	鶏肉 豚肉 さつま揚げ 豆腐 みそ	牛乳 茎わかめ	人参	白菜 まいたけ ねぎ 梅	ご飯 砂糖 里芋 パン粉 片栗粉 こんにゃく	米油	富中2.3年
10	木	とみや米のごはん いわしの生姜煮 大豆の磯煮 けんちん汁 ほねにきをつけましょう	742 23.1	27.6 2.7	いわし 豚肉 さつま揚げ 大豆 豆腐 油揚げ	牛乳 ひじき	人参	枝豆 ごぼう 大根 ねぎ 生姜	ご飯 砂糖 じゃがいも こんにゃく	米油 ごま油	富中
11	金	とみや米のごはん のりの佃煮 青じそ入りつくね マカロニサラダ 油ふのみそ汁	821 28.8	28.4 2.7	鶏肉 ハム 豆腐 みそ	牛乳 のり ひじき	人参 小松菜 青じそ	きゅうり コーン 白菜 ねぎ 玉ねぎ	ご飯 マカロニ あげふ パン粉	マヨネーズ	富中
14	月	とみや米のごはん さばのみそ煮 ごぼうサラダ まいたけのすまし汁 ほねにきをつけましょう	735 20.6	31.1 2.8	さば みそ ハム なんと 豆腐	牛乳 わかめ	人参	きゅうり ごぼう まいたけ 大根	ご飯 マロニー	マヨネーズ ごま ドレッシング	
15	火	コッペパン 鶏肉のレモンソース 花野菜サラダ さつまいもシチュー	877 27.6	38.0 4.1	鶏肉 ベーコン	牛乳 脱脂粉乳	ブロッコリー パセリ パプリカ 人参	レモン カリフラワー きゅうり 玉ねぎ しめじ エリンギ	パン 片栗粉 砂糖 さつまいも	米油 ドレッシング 生クリーム	
16	水	とみや米のごはん あじの塩こうじ焼き ごぼうの中華炒め なめこスープ ほねにきをつけましょう	728 22.3	33.1 2.5	あじ 豚肉 鶏肉 卵	牛乳	パプリカ ピーマン ほうれん草	ごぼう たけのこ もやし なめこ 玉ねぎ	ご飯 片栗粉 マロニー	米油 ごま油	
17	木	とみや米のごはん 豚肉のみそ炒め ほうれん草のごま和え 吉野汁	775 24.3	30.5 2.7	豚肉 みそ 油揚げ 豆腐	牛乳	人参 いら ほうれん草	にんにく 生姜 玉ねぎ もやし 白菜 ごぼう 干ししいたけ	ご飯 マロニー 砂糖 里芋 片栗粉	ごま油 ごま	
18	金	とみや米のごはん 厚焼きたまごのそぼろあん すき昆布の煮物 白玉汁 お月見ゼリー <行事給食>	745 16.8	26.4 2.6	卵 豚肉 さつま揚げ	牛乳 すき昆布	人参 小松菜	生姜 もやし 干ししいたけ 大根 ごぼう しめじ ねぎ	ご飯 砂糖 片栗粉 白玉もち ゼリー こんにゃく	米油	
24	木	とみや米のごはん みそそぼろ わかめのツナ和え 里芋とえのきたけのみそ汁	779 22.1	38.2 3.2	豚肉 鶏肉 みそ 卵 ツナ	牛乳 わかめ	人参	玉ねぎ 生姜 グリンピース キャベツ えのきたけ 白菜	ご飯 砂糖 片栗粉 里芋	米油 ドレッシング	
25	金	チキン勝カレーライス (とみや米の麦ごはん チキンカツ ポークカレー) グリーンサラダ 新人戦の応援の気持ちを込めた「勝つぞー！献立」です。	897 28.6	28.8 2.9	鶏肉 豚肉	牛乳 チーズ	ブロッコリー 人参 トマト	キャベツ きゅうり コーン にんにく 生姜 玉ねぎ りんご	ご飯 麦 じゃがいも パン粉 小麦粉	米油 ドレッシング	
30	水	とみや米のごはん 笹かまの磯辺揚げ 厚揚げのみそ炒め うーめん汁	775 23.9	29.3 2.5	笹かまぼこ 豚肉 レンズ豆 絹厚揚げ 油揚げ なんと	牛乳 あおさ	人参 小松菜	ねぎ にんにく 干ししいたけ たけのこ えのきたけ	ご飯 小麦粉 片栗粉 砂糖 麩 うーめん	米油	

※ 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)	789	830
たんぱく質(g)	30.7	26.9 ～ 41.5
脂質(g)	24.6	18.4 ～ 27.6
塩分(g)	2.9	2.5未満



今月の目標
 食事のマナーを身につけよう。

夏休み明けも厳しい暑さが続きますね。この暑さが一段落すると、勉強にも運動にも気持ちの良い季節を迎えます。さわやかな季節を楽しむために、「早寝・早起き・朝ごはん」と「給食」で体調を整え元気に過ごしましょう。

<<世界味めぐり>> 8月25日・・・「フランス」

フランスの南に位置するプロバンス地方の特産品は、トマト・にんにく・オリーブオイルです。その3品を使って作ったソースをオムレツにかけました。キャロットラペサラダは、せん切りにしたにんじんサラダです。さっぱりとしたレモンドレッシングで和えました。にんじんが苦手という人にも食べやすい味付けになっています。ブイヤベースは、地中海沿岸の伝統的な魚介のスープ料理です。世界三大スープのひとつです。



<<食育の日こんだて>> 8月27日・・・「野菜の日」

8月31日は「野菜の日」です。「8(や)・3(さ)・1(い)」という、とても分かりやすく覚えやすい語呂合わせが由来です。厚生労働省が提唱する「健康日本21」では、一日に350g以上の野菜を食べることが勧められています。8月27日の給食は夏野菜がたっぷり入ったハヤシライスとサラダで一人当たり約210gの野菜量になっています。野菜をしっかり食べて体の調子を整えましょう。



<<行事食>> 9月18日・・・「十五夜」

十五夜は「中秋の名月」ともいい、一年で最も月がきれいに見えることから、月を眺めるお月見の風習があります。ちょうど、農作物の収穫時期に当たるため、季節の野菜や果物などをお供えし、収穫に感謝する意味もあります。今年の十五夜は、9月25日です。

