

8月 中学校給食予定献立表

※写真はイメージです。予定献立は内容を一部変更する場合があります。
※特定原材料及び特定原材料に準ずるものを使用したり、加工食品の原材料として使用している場合は「●」を表示しています。
※揚げ油を使用しており、同じ油で別の食材を調理しているため、アレルギー物質が揚げ油に溶出もしくは混入している可能性がある場合に「△」と表示しています。

毎日、牛乳(200ml)
が付きます。



給食のときはおはしを忘れずに!

スプーンがあると食べやすい日は



スプーンマーク

を表示します。

27日(火)

照り焼きハンバーグ
かぼちやの天ぷら
豚汁



Table with allergen information for 27th: Egg (△), Milk (△), Wheat (●), Soybean (△), Eggplant (△), Noodle (△), Crab (△), Walnut (△).

○エネルギー 791 kcal
○たんぱく質 28.5 g
○脂質 21.2 g

28日(水)

油淋鶏
冬瓜のうま煮
きんぴらごぼう
小松菜とコーンの炒め煮



Table with allergen information for 28th: Egg (△), Milk (△), Wheat (●), Soybean (△), Eggplant (△), Noodle (△), Crab (△), Walnut (△).

○エネルギー 802 kcal
○たんぱく質 29.8 g
○脂質 24.8 g

~夏が旬の野菜紹介~

ゴーヤ



ゴーヤ独特の苦みはモモルデシンという成分で、苦味が胃腸を刺激し食欲を増進させます。ゴーヤには加熱に強いビタミンCが含まれており、炒め物にぴったりです。

冬瓜は夏が旬ですが漢字では「冬の瓜」と書きます。名前の由来は、貯蔵性がよく冬まで保存できるからと言われていいます。水分とミネラルが豊富で、夏の疲れた体にぴったりの食べ物です。



冬瓜
とうがん

29日(木)

カレー豆腐
揚げギョーザ
サンラータン



Table with allergen information for 29th: Egg (●), Milk (△), Wheat (●), Soybean (△), Eggplant (△), Noodle (△), Crab (△), Walnut (△).

○エネルギー 770 kcal
○たんぱく質 29.4 g
○脂質 24.3 g

30日(金)

さばの塩こうじ焼き
千切りイリチー
ゴーヤチャンプルー
ツナキャベツ



Table with allergen information for 30th: Egg (●), Milk (△), Wheat (●), Soybean (△), Eggplant (△), Noodle (△), Crab (△), Walnut (△).

○エネルギー 751 kcal
○たんぱく質 33.9 g
○脂質 25.1 g

- 予約の前に支払いが必要です。
※コンビニエンスストア又は給食予約システムからクレジットカードでお支払いください。
○予約は1か月単位です。
※パソコン・携帯電話での予約の締め切りは前月20日です。
※マークシートでの予約の締め切りは前月10日です。

朝食を食べて、熱中症を予防しよう!

2学期が始まりました。まだまだ暑い日が続きます。引き続き熱中症の予防を心がけることが大切です。朝食を食べることは、熱中症予防にもなります。朝食を食べると栄養素だけでなく水分や塩分も補給することができ、体温を下げる効果のある汗も出やすくなります。意識して朝食を食べるようにしましょう。



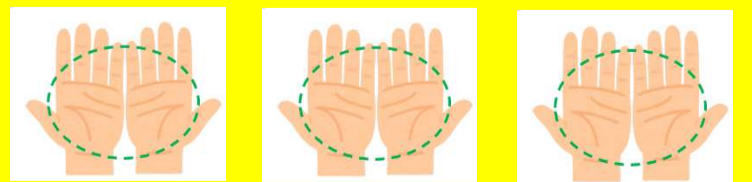
熱中症
予防

8月31日は「野菜の日」

野菜には、体の調子を整える働きがある栄養素が豊富に含まれています。1日350gを目標に食べましょう! 朝食を抜くと必要量を摂ることが難しいので、1日3食で野菜を食べるようにしましょう。



【野菜350gはどれくらいの量?】



1日に生の野菜を両手3杯分食べることを目標にしましょう。火を通すことで野菜のかさが減り、たくさん食べることができます。