

# 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。

28日 (月)

カレー豆腐  
揚げギョーザ  
サンラータン



卵	乳	小麦	落花生
●	△	●	△
えび	そば	かに	くるみ
△	△	△	△

○エネルギー 788 kcal  
 ○たんぱく質 30.4 g  
 ○脂質 24.6 g

29日 (火)

油淋鶏  
冬瓜のうま煮  
春雨スープ



卵	乳	小麦	落花生
△	△	●	△
えび	そば	かに	くるみ
△	△	△	△

○エネルギー 806 kcal  
 ○たんぱく質 29.6 g  
 ○脂質 24.5 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。  
 ○「ずっと予約」「クレジット自動支払い」を利用すると、予約忘れの心配がなくなるため便利です。

2学期が始まりました。まだまだ暑い日が続きます。

早寝早起き朝ごはん生活リズムを整え、熱中症を予防しましょう。



**熱中症 予防**

30日 (水)

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



卵	乳	小麦	落花生
●		●	
えび	そば	かに	くるみ

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

31日 (木)

照り焼きハンバーグ  
かぼちゃの天ぷら  
豚汁



卵	乳	小麦	落花生
△	△	●	△
えび	そば	かに	くるみ
△	△	△	△

○エネルギー 795 kcal  
 ○たんぱく質 28.6 g  
 ○脂質 21.2 g



## 8月31日は「野菜の日」



8月31日は、「野菜の日」です。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。

野菜は1日350gを目標にとることが勧められています。これは、生の刻んだ野菜で両手に3杯くらいの量になります。野菜は加熱するとかさが減り食べやすくなります。350gの野菜は、加熱すると片手3杯分くらいになります。

野菜は1回の食事で全てとろうと考えず、おひたしや炒め物などの料理も取り入れながら、朝・昼・夕の3食でまんべんなくとりましょう。

1日3食  
いろいろ組み合わせて食べましょう。

### 料理例 ※野菜の重量はあくまでも一例です。

 ほうれん草のおひたし 80g	 レタスとキュウリのサラダ 85g	 冷やしトマト 100g	 かぼちゃの煮物 100g
 具だくさんのみそ汁 75g	 ひじきの煮物 80g	 野菜の煮しめ 140g	 きのこのバター炒め 75g

(出典)「食事バランスガイド」を活用した栄養教育・食育実践マニュアル