

8月分

献立予定表

中学校

日	曜日	献立	6つの食品群						栄養価		ひとくちメモ
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
			魚 肉 卵 豆 豆製品	牛乳 小魚 海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類 いも類 砂糖	油脂		脂肪 (g)	
3	月	麦ご飯 牛乳 ジャー جان豆腐 納豆 小松菜のナムル	厚揚げ 納豆 豚肉 麦みそ 赤だしみそ	牛乳 昆布	★小松菜 さやいんげん 人参	玉ねぎ もやし たけのこ しょうが にんにく	★米 麦 じゃがいも 砂糖	油 ごま油	801 32.7 22.8	ジャー جان豆腐は、中国の家庭料理で、厚揚げと野菜を炒めた料理です。	
4	火	麦ご飯 牛乳 かきたま汁 あじの南蛮漬け 茎わかめのサラダ	鰯 かまぼこ 卵	牛乳 茎わかめ	★小松菜 人参 ブロッコリー	玉ねぎ コーン えのきだけ	★米 麦 じゃがいも 砂糖	油	796 30.2 26.3	今日は、茎わかめのサラダです。茎わかめは、わかめの葉の芯の部分で、コリコリとした食感が人気の食品です。	
5	水	麦ご飯(増量) 牛乳 シーフードカレー 甘夏かんサラダ ぶどうゼリー	いか えび あさり	牛乳	人参	玉ねぎ キャベツ きゅうり にんにく 甘夏みかん	★米 麦 じゃがいも 砂糖	油	789 29.6 17.1	今日は、お誕生日給食です。8月生まれのお友達を祝い、楽しい給食の時間にしましょう。	
6	木	梅ちりご飯 牛乳 豚汁 ちくわの磯辺揚げ ツナと野菜の和え物	ちくわ 豆腐 豚肉 ツナ ★合わせみそ	牛乳 しらす干し 青のり	人参 ねぎ 青菜	キャベツ もやし こんにゃく ごぼう えのきだけ 梅	★米 里芋 じゃがいも 小麦粉 砂糖	油 ごま	776 28.2 23.6	思春期の12歳から17歳の時期は、骨をつくる働きが一番活発です。バランスの良い食事と運動を心がけ、丈夫な骨を作りましょう。	
7	金	キャロットパン(減量) 牛乳 ペンのミートソース アスパラときのこのサラダ 冷凍黄桃	豚肉	牛乳 チーズ	人参 トマト 赤パプリカ アスパラガス	玉ねぎ コーン しめじ にんにく マッシュルーム 黄桃	パン 砂糖	マカロニ ごま油	812 29.6 31.0	明日から休みになりますが、冷たいものを食べ過ぎると、夏バテしやすい体になってしまいます。食べ過ぎに気をつけましょう。	
11 ~ 14	火 ~ 金	夏 休 み									
17	月	給 食 中 止									
18	火	麦ご飯 牛乳 中華卵コーンスープ 回鍋肉 ハンサンスウ アーモンドいりこ	豚肉 卵	牛乳 いりこ	★小松菜 人参 ピーマン	キャベツ きゅうり コーン もやし 玉ねぎ えのきだけ 長ねぎ にんにく しょうが	★米 麦 じゃがいも 春雨 砂糖	アーモンド 油 じゃがいも ごま油	793 30.6 25.1	あつという間の休みが終わりです。元気に過ごすために、「早ね 早起き 朝ごはん」を心がけましょう。	
19	水	白ご飯 牛乳 冬瓜のスープ さばのカレー煮 切干大根の煮付け	さば 鶏肉 てんぷら	牛乳 わかめ	人参	冬瓜 玉ねぎ 切り干し大根 えのきだけ	★米 でん粉 砂糖	油	810 29.1 27.6	今日は「食育の日」です。食事は毎日欠かせないものです。この機会に「食」について考えてみましょう。	
20	木	麦ご飯 牛乳 じゃがいものみそ汁 そぼろ丼 梅ドレッシングサラダ 一食チーズ	牛肉 卵 豆腐 油揚げ ★合わせみそ	牛乳 わかめ チーズ	人参 さやいんげん ねぎ	キャベツ きゅうり 玉ねぎ しめじ 梅 しょうが にんにく	★米 麦 じゃがいも 砂糖 じゃがいも でん粉	油	811 31.7 25.0	今日のサラダは、梅を使ったドレッシングです。梅に含まれるクエン酸は、疲れをとってバイ菌をやっつける効果があります。	
21	金	黒糖パン(減量) 牛乳 長崎皿うどん 揚げ餃子(2ヶ) 冷凍みかん	豚肉 えび いか かまぼこ みそ	牛乳	人参 にら	みかん キャベツ もやし 玉ねぎ たけのこ しょうが にんにく	パン でん粉 揚げ麵 小麦粉	油	811 34.1 29.3	皿うどんの揚げ麵を袋から出すときに少し麵をつぶしておく、麵が食べやすいですよ。	
24	月	麦ご飯 牛乳 ワントンスープ 照り焼きチキン ゆかり和え ハニーピーナッツ	鶏肉 豚肉	牛乳	★小松菜 しそ 人参	キャベツ きゅうり もやし 玉ねぎ にんにく	★米 ワントン 麦 砂糖 蜂蜜	ピーナッツ ごま油 油	759 29.7 26.1	ご飯やパンは、体の中で、カのもとになるエネルギーになってくれます。とても必要な栄養です。しっかり食べましょう。	
25	火	麦ご飯 牛乳 マーボー豆腐 バンバンジーサラダ 冷凍パイ	豆腐 豚肉 鶏肉 赤だしみそ	牛乳	人参 ねぎ	パイ 玉ねぎ きゅうり 玉ねぎ にんにく しょうが	★米 麦 じゃがいも でん粉	ごま ごま油 油	755 30.0 20.4	給食センターでは、機械で食器やおぼろなどを洗っています。食器にご飯粒やおかずがついていないか確認して片付けましょう。	
26	水	麦ご飯(増量) 牛乳 ハヤシライス 豆とツナのサラダ ヨーグルト	牛肉 いんげん豆 ツナ 大豆	牛乳 ヨーグルト	人参	玉ねぎ 枝豆 コーン にんにく マッシュルーム	★米 麦	マヨネーズ 油 ドレッシング	922 36.9 28.8	ハヤシライスは、日本独自の洋風料理です。薄切りにした牛肉と玉ねぎをバターで炒めて、デミグラスソースと赤ワインで煮込んだものです。	
27	木	麦ご飯 ひじきのり 牛乳 厚揚げのみそ汁 鮭フライ じゃがいものきんぴら	鮭 厚揚げ ★合わせみそ	牛乳 わかめ ひじきのり	★小松菜 さやいんげん 人参	玉ねぎ こんにゃく えのきだけ 大根	★米 麦 じゃがいも 砂糖 じゃがいも 小麦粉 でん粉	油 ごま	769 27.2 20.1	給食で使用するじゃがいもは、煮崩れが少なく細長い「メイクイーン」という種類のものを使っています。	
28	金	終 業 式									

- ※ ★は、粕屋町近隣でとれた地場産物です。
- ※ 献立は、物資等の都合により変更になる場合があります。ご了承ください。
- ※ 調味料やだし等については記載しておりません。
- ※ 献立内容をよくご確認ください。

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(%)	脂肪(%)
今月の平均栄養量	800	15.4	28.0
文部科学省基準値	830	13~20%	20~30%

今月の給食中止(7月27日現在)

日にち	17日(月)
粕屋中	全校中止
粕屋東	全校中止



夏を元気に過ごすための 夏バテ対策



こまめに水分補給をしよう

のどがかわく前に少しずつこまめに飲みましょう。

栄養バランスのよい食事をとろう

主食、主菜、副菜、汁物を、バランス良く食べましょう。

しっかり睡眠をとろう

睡眠は体力の回復に効果的です。十分な睡眠をとりましょう。

軽い運動や入浴で汗をかこう

温度調節をスムーズに行うためにも汗を上手にかけるようにしましょう。

8月分から給食費の月額が5800円(7月までは5200円)に変わります。

1食単価(320円)に6月以降給食再開後の年間給食回数を乗じて1年間の給食費年度額を決定し、10ヶ月(2ヶ月は給食中止)に分けた月額(令和3年3月分は年度額を調整した金額)になります。詳しくは、学校から配られたお知らせや、粕屋町のホームページをご覧ください。