

令和2年度											粕屋町学校給食共同調理場																					
8 月分											献立予定表											小学校										
日	曜日	献立	3 つ の 食 品 群						栄養価		ひとくちメモ																					
			きいろ		あか		みどり		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)		脂肪 (g)																				
			ねつ・ちからのもとになる		ち・にく・ほねになる		からだのちょうしをととのえる																									
3	月	むぎごはん ぎゅうにゅう かきたまじる あじのなんばんづけ くきわかめのサラダ	★こめ むぎ さとう でんぶん	あぶら	たまご かまぼこ	ぎゅうにゅう くきわかめ	★こまつな ブロッコリー にんじん	たまねぎ えのきだけ コーン	649 24.2 22.3	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。																						
4	火	むぎごはん ぎゅうにゅう シャージャンどうふ なっとう こまつなのナムル	★こめ むぎ さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら	あつあげ ぶたにく なっとう むぎみそ あかだしみそ	ぎゅうにゅう こんぶ	★こまつな さやいんげん にんじん	たまねぎ たけのこ しょうが にんにく	672 28.5 20.4	シャージャン豆腐は、中国の家庭料理で、厚揚げと野菜を炒めた料理です。																						
5	水	むぎごはん（おおめ） ぎゅうにゅう シーフードカレー あまなつかんサラダ ぶどうゼリー	★こめ じゃがいも むぎ さとう ゼリー	あぶら	いか えび あさり	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり にんにく あまなつみかん	658 23.5 15.4	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	キャロットパン（ちいさめ） ぎゅうにゅう ペンネのミートソース アスパラときのこのサラダ れいとうおうとう	パン マカロニ さとう	ごま あぶら	ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ	アスパラガス にんじん あかパプリカ トマト	たまねぎ しめじ コーン にんにく マッシュルーム おうとう	653 24.6 25.2	ペンネは、スパゲティやマカロニと同じパスタです。ペン先のような形をしていて、ソースが絡みやすくなっています。																						
7	金	うめちりごはん ぎゅうにゅう ぶたじる ちくわのいそべあげ ツナとやさいのあえもの	★こめ さとう でんぶん さといも こむぎこ	あぶら ごま	ちくわ ぶたにく ツナ ★みそ	ぎゅうにゅう あおのり しらすぼし	にんじん ねぎ あおな	キャベツ こんにゃく えのきだけ もやし ごぼう うめ	619 23.2 19.0	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。食べすぎに気をつけましょう。																						
11 ～ 14	火～金	な つ や す み																														
17	月	き ゅ う し ょ く ち ゅ う し																														
18	火	むぎごはん ぎゅうにゅう とりにくとじゃがいものさっぱりに こまつないりたまごやき こんぶあえ	★こめ むぎ さとう じゃがいも でんぶん	あぶら ごまあぶら	たまご ちくわ かつおぶし	ぎゅうにゅう こんぶ のり わかめ	にんじん ★こまつな さやいんげん	たまねぎ キャベツ きゅうり	625 21.6 15.5	あっという間の休みが終わりました。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	しろごはん ぎゅうにゅう とうがんのスープ さばのカレーに きりぼしだいこんのにつけ	★こめ さとう でんぶん	あぶら	さば とりにく てんぷら	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	とうがん たまねぎ えのきだけ きりぼしだいこん	633 22.2 21.2	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	こくとうパン（ちいさめ） ぎゅうにゅう ながさきさうとん あげきょうざ れいとうみかん	パン あげめん でんぶん こむぎこ	あぶら	ぶたにく かまぼこ えび いか みそ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	みかん キャベツ もやし たまねぎ たけのこ しょうが にんにく	603 26.7 21.8	皿うどんの揚げ麺を袋から出すときに少し麺をつぶしておく、麺が食べやすいですよ。																						
21	金	むぎごはん ぎゅうにゅう じゃがいものみそしる そばろどんぶり うめドレッシングサラダ	★こめ むぎ さとう じゃがいも でんぶん	あぶら	ぎゅうにく あぶらあげ ★みそ たまご	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ さやいんげん	キャベツ きゅうり たまねぎ しめじ うめ しょうが にんにく	620 23.2 17.4	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。																						
24	月	むぎごはん ぎゅうにゅう マーボーどうふ パンパンジーサラダ れいとうパイナップル	★こめ むぎ さとう でんぶん	ごま ごまあぶら あぶら	とうふ ぶたにく とりにく あかだしみそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	パイナップル もやし きゅうり たまねぎ しょうが にんにく	630 25.4 17.8	給食センターでは、機械で食器やおはし、おぼん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。																						
25	火	むぎごはん ぎゅうにゅう ワンタンスープ てりやきチキン ゆかりあえ ハニーピーナッツ	★こめ むぎ はちみつ ワンタン さとう	ピーナッツ ごまあぶら あぶら	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	★こまつな にんじん しそ	キャベツ きゅうり もやし たまねぎ にんにく	628 24.3 22.4	ご飯やパンは、体の中で、力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ので、しっかり食べましょう。																						
26	水	むぎごはん（おおめ） ぎゅうにゅう ハヤシライス まめとツナのサラダ	★こめ むぎ	マヨネーズ あぶら ドレッシング	ぎゅうにく ツナ だいず いんげんまめ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ えだまめ コーン マッシュルーム にんにく	688 26.4 22.9	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	しょくパン ぎゅうにゅう トマトスープ スコッチエッグ アーモンドサラダ	パン じゃがいも さとう パンこ くろまめきなこクリーム でんぶん	あぶら アーモンド	たまご とりにく ぎゅうにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん トマト	キャベツ きゅうり たまねぎ コーン にんにく	688 25.2 29.9	スコッチエッグの卵には、たんぱく質が多く含まれています。卵のたんぱく質は、大変すぐれていて「たんぱく質の王様」といわれるほどです。																						
28	金	し ゅ う ぎ ょ う し き																														

※ ★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	644	15.2	29.2
文部科学省基準値	650	13 ～ 20%	20 ～ 30%

今月の給食中止(7月27日現在)

日にち	17日(月)
仲原小	全校中止
大川小	全校中止
西小	全校中止
中央小	全校中止



夏を元気にすごすための

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4800円(7月までは4300円)に変わります。

1食単価(260円)に6月以降給食再開後の年間給食回数に乗じて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。