

8月 学校給食献立予定表



平生町立平生小学校

日曜	献立名	赤 ち血や肉・骨の もとになる たんぱく質・カルシウム	黄 エネルギーの もとになる たんすいかぶつ 炭水化物・脂肪	緑 からだ ちょうし との 体の調子を整える もとになる ビタミン・ミネラル	エネルギー kcal たん白 質g カルシウム mg
3月	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳		米 大麦		577
	もずく汁	とり肉 とうふ もずく	じゃがいも	たまねぎ にんじん ねぎ	26.8
	さばのみぞれ煮	さば	さとう でんぷん	だいこん	306
4火	パン マーマレード ぎゅうにゅう 牛乳		パン マーマレード		588
	ごもくじる 五目汁ビーフン	ぶた肉	ビーフン 油	にんじん キャベツ たまねぎ ねぎ たけのこ きくらげ ほししいたけ	22.6
	コーンしゅうまい	魚肉 とうふ	小麦粉 パン粉 でんぷん さとう	とうもろこし たまねぎ	357
5水	チキンライス ぎゅうにゅう 牛乳	とり肉	米 油	たまねぎ にんじん えだまめ	626
	キャベツと肉団子のスープ	牛肉 とり肉 ぶた肉	はるさめ パン粉 でんぷん さとう	たまねぎ キャベツ にんじん コーン ねぎ	22.0
	はちみつレモンゼリー		はちみつ さとう 水あめ	レモン果汁	282
6木	パン りんごジャム ぎゅうにゅう 牛乳		パン りんごジャム		687
	カレーうどん	ぶた肉 ちくわ	うどん カレールウ 油	にんじん たまねぎ キャベツ ねぎ	23.2
	冷凍みかん			みかん	328
25火	パン チョコクリーム ぎゅうにゅう 牛乳		パン チョコクリーム		628
	やきそば	ぶた肉 平天 青のり	ちゅうかめん 油	キャベツ たまねぎ にんじん ほししいたけ	25.3
	えだまめの塩ゆで			えだまめ	324
26水	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳		米 大麦		629
	なつやさい みそ 夏野菜の味噌汁	あつあげ みそ		たまねぎ なす かぼちゃ にんじん ねぎ	19.6
	キャベツ入りつくね すいかゼリー	とり肉 かつおぶし	さとう 水あめ でんぷん	キャベツ すいか果汁	338
27木	パン いちご&マーガリン ぎゅうにゅう 牛乳		パン いちご&マーガリン		607
	ABCスープ	ベーコン	マカロニ じゃがいも	たまねぎ にんじん ほうれんそう マッシュルーム パセリ セロリ	24.4
	ささみチーズフライ	とり肉 チーズ	パン粉 小麦粉 さとう 油		309
28金	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳		米 大麦		582
	わかめスープ	とうふ ベーコン ほしわかめ		たまねぎ にんじん チンゲンサイ	21.7
	ビビンバ	牛肉 卵 赤みそ	さとう でんぷん	にんじん コーン わらび えのきたけ たけのこ	309
31月	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳		米 大麦		639
	そぼろ煮	とり肉	じゃがいも こんにやく さとう 油 でんぷん	たまねぎ にんじん ほししいたけ えだまめ	25.6
	いわしのみぞれ煮 みかんゼリー	いわし	さとう でんぷん	だいこん みかん	350

しっかりと食べて夏ばて予防!

夏に、そうめんなどのめんだけを食べる機会が、多くなっていませんか? 暑い時こそ、栄養バランスよく食べることが大切です。

めん類には、卵やハム、野菜などでたんぱく質やビタミンなどを補うようにしましょう。



もっと野菜を食べよう

野菜は、体のさまざまな機能を調節するビタミンや、便秘予防に役立つ食物繊維が豊富に含まれています。たくさん食べましょう。

* 平生小学校の給食で使う野菜は、まず町内産、次に県内産を優先して購入しています。

* やむを得ず急遽献立の変更をする可能性があります。その際はお知らせいたします。

安全な給食運営のためご理解ご協力のほどよろしくお願いたします。