

8がつぶんきゅうしょくこんだてよていひょう

(しょうがっこう)

かみのかわちょうりつがっこうきゅうしょくセンター

ひづけ	たまご にゆう アレルギー	こ ん だ て め い		エネルギー たんぱく質 脂 質 塩 分	お も な ざ い り よ う		
		ぎゅうにゆうは、まいにちです。 【★】の料理には卵アレルギーの代替食の提供があります。 【●】の乳が含まれるデザートには代替食の提供があります。			からだをつくる	からだのちょうしをととのえる	エネルギーのもとになる
17 (げつ)	むぎ ごはん	マナーのひ やさしいため ポークカレー	653 22.1 17.2 2.3	ぎゅうにゆう ぶたにく ウインナー	ピーマン にんじん たまねぎ キャベツ にんにく しょうが	ごはん むぎ じゃがいも あぶら	
18 (か)	ごはん	セルフおさかなどんのぐ とんじる	644 25.3 19.2 2.3	ぎゅうにゆう ツナ(まぐろ) ぶたにく とうふ みそ	にんじん だいこん ごぼう えだまめ コーン ねぎ	ごはん さといも さとう ごま あぶら	
19 (すい)	コッペ パン	セルフドライカレーサンドのぐ やさいたっぷりスープ れいとうみかん	603 28.9 19.7 3	ぎゅうにゆう ぶたにく ぎゅうにく ベーコン	にんじん パセリ たまねぎ キャベツ グリーンピース みかん	パン じゃがいも あぶら	
20 (もく)	ごはん	なつぼてかいふくきゅうしょく はるさめのいためもの とうがんスープ ひややっこ しょうゆ	622 28.2 15.9 2.7	ぎゅうにゆう ぶたにく えび とうふ とり	こまつな にんじん たまねぎ キャベツ とうがん しいたけ ねぎ しょうが	ごはん はるさめ あぶら ごまあぶら	
21 (きん)	ごはん	ハヤシライス ジャーマンポテト とうにゆうアイス	750 22.5 21.5 1.7	ぎゅうにゆう ぶたにく ベーコン とうにゆうアイス	にんじん たまねぎ ブロッコリー マッシュルーム グリーンピース	ごはん あぶら じゃがいも バター	
24 (げつ)	むぎ ごはん	ポークしゅうまい(2) きりぼしだいこんのナムル とうにゆうじたてのやさしいじる	629 22.1 16.2 2.1	ぎゅうにゆう しゅうまい ぶたにく みそ あぶらあげ とうにゆう ねぎ	ほうれんそう にんじん もやし はくさい きりぼしだいこん ねぎ	ごはん むぎ さつまいも ごま さとう ごまあぶら	
25 (か)	ごはん	さばみそに ゆかりあえ ごぼうじる	603 25.8 14.6 2.3	ぎゅうにゆう さば ぶたにく	こまつな キャベツ にんじん たまねぎ ゆかり ごぼう ねぎ	ごはん ごま	
26 (すい)	チーズ パン	やきそば フルーツポンチ	695 24.5 18.6 2.7	ぎゅうにゆう ぶたにく かまぼこ チーズ	キャベツ にんじん たまねぎ みかん もも パイン	パン ちゅうかめん あぶらゼリー	
27 (もく)	★ ごはん	セルフにしょくどん (さばそぼろ・★たまごそぼろ) ごまあえ みそしる	684 27.2 21.2 3.1	ぎゅうにゆう さば たまごそぼろ あぶらあげ わかめ みそ	にんじん こまつな もやし たまねぎ しょうが	ごはん ごま じゃがいも さとう	
28 (きん)	ごはん	はるまき セルフちゅうかどん	654 19.7 22.6 1.9	ぎゅうにゆう はるまき ぶたにく かまぼこ	にんじん しいたけ チンゲンサイ キャベツ たまねぎ たけのこ	ごはん あぶら かたくりこ	
31 (げつ)	むぎ ごはん	やさいかきあげ たれ くきわかめのきんぴら いものこじる	689 22.3 20.3 3	ぎゅうにゆう ぶたにく さつまあげ とうふ みそ くきわかめ	さやいんげん にんじん ごぼう しめじ ねぎ	ごはん むぎ あぶら さといも さとう	



◎小学校中学年一人一回あたりの学校給食摂取基準 エネルギー650kcal、たんぱく質26.8g、脂質18.0g、塩分2.0g
 ※ 献立は都合により変更になる場合があります。
 ※ 献立表にはおもな材料がのせてあります。それぞれの料理に使われている材料やアレルギーについては
 献立詳細表を参考にしてください。



野菜料理を+1皿 食べましょう。

1日にとりたい野菜摂取目標量は、350gです。
 (そのうち、120gは緑黄色野菜から摂取)
 しかし、栃木県民は目標に対して平均70g不足しています。
 小鉢や小皿1皿分で野菜を70g程度摂取することができます。



(平成28年度県民健康・栄養調査の結果より)

便秘を予防する
 肌をじょうぶにする
 食べ過ぎを防ぐ
 高血圧を予防する



野菜の効果

例えば、こんなもので+1皿

青菜のおひたし

だしじょうゆを
使って減塩。
しょうがや
みょうがなどの
薬味もおすすめです。



ナムル風あえ物

ごまやごま油が
食欲をそそります。



みそ汁やスープ

いつもの具材に
野菜を1~2種
類プラスする。



加熱すれば「かさ」を減らすことができ、
 生のままよりたくさんの量を食べられます。

夏野菜をたっぷり使ったソース(9/2、ハンバーグのソースです)

さいの目に切ったズッキーニ・ピーマン・トマト・たまねぎ・にんじんを油で炒め、ピザソース・コンソメ・塩コショウで味付け煮込みます。

切り干し大根のナムル(8/24)

切り干し大根・もやし・小松菜(3~4センチ)、にんじん(千切り)をゆでて冷まします。
 切り干し大根は食べやすい長さに切ります。白ごま・しょうゆ・砂糖・ごま油・酢・七味唐辛子で味付けします。