

# 8月分給食献立予定表

(中学校)

上三川町立学校給食センター

日付	卵乳 アレルギー	献立名		エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	おもな材料					
		主食	牛乳は、毎日出ます。 【★】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。		体の組織を作る		体の調子をととのえる		エネルギーになる	
					1群	2群	3群	4群	5群	6群
17 (月)		麦ごはん	<b>マナーの日</b> 野菜炒め ポークカレー	845 29.9 21.2 3	ぶた肉 ウインナー	牛乳	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 麦 じゃがいも	油
18 (火)		ごはん	セルフお魚丼の具 豚汁	825 32.7 22.9 2.8	ツナ(まぐろ) ぶた肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん	ねぎ 枝豆 コーン ごぼう だいこん	ごはん さといも 砂糖	ごま油
19 (水)		コッペパン	セルフドライカレーサンドの具 野菜たっぷりスープ 冷凍みかん	743 35.5 23.7 4	ぶた肉 牛肉 ベーコン	牛乳	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	油
20 (木)		ごはん	<b>夏ばて回復給食</b> はるさめの炒めもの とうがんスープ ひややっこ しょうゆ	762 32.6 17.3 3.2	ぶた肉 えび 鶏肉 豆腐	牛乳	こまつな にんじん	たまねぎ キャベツ とうがん しいたけ	ごはん はるさめ	油 ごま油
21 (金)		ごはん	ハヤシライス ジャーマンポテト 豆乳アイス	913 27.1 24.5 2	ぶた肉 ベーコン 豆乳アイス	牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ マッシュルーム グリーンピース	ごはん じゃがいも	油 バター
24 (月)		麦ごはん	ポークしゅうまい(3) 切り干し大根のナムル 豆乳仕立ての野菜汁	806 27.8 19.3 2.6	しゅうまい ぶた肉 みそ 豆乳 油揚げ	牛乳	ほうれんそう にんじん	切り干しだいこん もやし ねぎ はくさい ごぼう	ごはん 麦 さつまいも 砂糖	ごま油
25 (火)		ごはん	さば味噌煮 ゆかりあえ ごぼう汁	751 30.9 16.4 2.7	さば ぶた肉	牛乳	こまつな にんじん ゆかり	キャベツ たまねぎ ごぼう ねぎ	ごはん	ごま
26 (水)		チーズパン	焼きそば フルーツポンチ	881 30.1 22.4 3.3	ぶた肉 かまぼこ	牛乳 チーズ	にんじん	キャベツ たまねぎ みかん もも パイン	パン 中華麺 ゼリー	油
27 (木)	★	ごはん	セルフ二色丼(さばそぼろ・★卵そぼろ) ごまあえ みそ汁	880 34.5 25.9 4.1	さば みそ 油揚げ わかめ 卵そぼろ	牛乳	にんじん こまつな	もやし たまねぎ しょうが	ごはん 砂糖 じゃがいも	ごま
28 (金)		ごはん	春巻き セルフ中華丼	854 24.9 28.6 2.4	春巻き ぶた肉 かまぼこ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	しいたけ キャベツ たまねぎ たけのこ	ごはん かたくり粉	油
31 (月)		麦ごはん	やさいかき揚げ たれ 茎わかめのきんぴら いものこ汁	870 26.9 24.4 3.4	ぶた肉 さつま揚げ 豆腐 みそ	牛乳 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 麦 さといも 砂糖	油



◎中学生一人一回あたりの学校給食摂取基準 エネルギー830kcal、たんぱく質34.2g、脂質23.0g、塩分2.5g  
 ※ 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ゲンについては献立詳細表を参考にしてください。

## 8・9月 給食だより

### 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**  
 だしし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。