



8月のよていこんだて表

★ 9月 14日(金)・15日(土)・16日(日)は
佐賀県 食育の日です! ★

まいつき 19日は しょくいくの日!!

ちやうりつなかばる しょうがっこう
みやき町立中原 小学校

2020

ひづけ 日付	こんだて名 しゅく 主 ぎゅうにゅう 牛乳	おまなさいりょう 主 材 料			えいようか 栄養価			アレルギー物質を 含む食品 (卵、小麦、そば、 落花生、乳、えび、 かにを原材料に 使用した食品) ※ コンタミ ネーションの 可能性のある 食品は除く
		おま 主にエネルギーのもとになる (黄)	おま 主に体をつくるもとになる (赤)	おま 主に体の調子を 整えるもとになる (緑)	エネ ル ギー	たんぱく 質	カルシ ウム	
よる 曜日	しゅさい 主菜 ふくさい 副菜	こくまい 穀類・いも類・砂糖 ・油脂類 など	うまな 魚・肉・卵・大豆 ・牛乳・小魚・海そうなど	いろ 色の濃い野菜・その他の野菜・ きのこ・果物 など	しょうりょう 調味料など	きろかるり kcal	ぐらむ g	みりぐらむ mg

*** 状況によっては、献立や使用する食品に変更が生じる場合があります。ご了承ください。 ***

しぎょうしき

20 もく 木	しぎょうしき								
21 きん 金	なつやさい 夏野菜カレー (ごはん) ぎゅうにゅう 牛乳 フルーツあえ	せいはいくまい 米 きょうかまい 米 バター	にく ぶた肉 ひよこめめ スキムミルク ぎゅうにゅう 牛乳	たまねぎ かぼちゃ なす にんじん ホールトマト ピーマン にんにく ほしほどう	カレールー ケチャップ ソース あか 赤ワイン しお 塩 こしょう	660	21.3	275	アレルギー物質を 含む食品 カレールウ(小麦・乳) スキムミルク
24 げつ 月	マーボー豆腐 (ごはん) ぎゅうにゅう 牛乳 ワントンスープ ぶどう	せいはいくまい 米 きょうかまい 米 かたくり粉 あぶら さとう	にく ぶたひき肉 とうふ だいず 赤みそ みそ ぎゅうにゅう 牛乳	たまねぎ たけのこ ほしほいたけ グリーンピース ねぎ しょうが にんにく	しょうゆ さけしお 酒 塩 こしょう とりがらすーフ トウバンジャン	646	24.3	351	アレルギー物質を 含む食品 ワントン ベーコン(乳)
25 か 火	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さけ 鮭のメンチカツ ツナとゴーヤのいためもの じゃがいものみそ汁	せいはいくまい 米 きょうかまい 米 パン粉 かたくり粉 小麦粉 あぶら	さけ 鮭のメンチカツ(鮭 たら) まぐろみず わかめ みそ	たまねぎ ゴーヤ もやし キャベツ にんじん たまねぎ にんじん ねぎ	しおさけ 酒 塩 うすくちしょうゆ しお 塩 こしょう	626	20.4	486	アレルギー物質を 含む食品 パン粉 小麦粉
26 すい 水	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ぶた肉のブルコギ風 もやしのナムル くきわかめのちゅうかスープ みかんゼリー	せいはいくまい 米 きょうかまい 米 いりごま ごまあぶら さとう	にく ぶた肉 ベーコン くきわかめ	たまねぎ いら にんにく もやし きゅうり にんじん きくらげ たまねぎ キャベツ たけのこ チンゲンサイ にんじん ねぎ	しょうゆ しおさけ 酒 トウバンジャン しお 塩 とりがらすーフ うすくちしょうゆ しお 塩 こしょう	613	23.4	302	アレルギー物質を 含む食品 ベーコン(乳)
27 もく 木	ミルクパン とり肉のハーブ焼き コーンポテト ジュリアンスープ	ミルクパン オリーブオイル じゃがいも バター	ぎゅうにゅう 牛乳 とり肉 ベーコン	にんにく バジル ナツメグ とうもろこし パセリ キャベツ たまねぎ にんじん セロリー	しお 塩 こしょう しろ 白ワイン しお 塩 こしょう とりがらすーフ うすくちしょうゆ しお 塩 こしょう	629	28.0	306	アレルギー物質を 含む食品 ミルクパン(小麦・乳) バター ベーコン(乳)
28 きん 金	わかめごはん かぼちゃのもの レモン酢あえ	せいはいくまい 米 きょうかまい 米 かたくり粉 あぶら さとう	わかめ ぎゅうにゅう 牛乳 あつあげ とり肉	かぼちゃ たまねぎ こんにやく にんじん えだまめ ほしほいたけ キャベツ きゅうり 切干大根 にんじん レモンかじゅう	しょうゆ さけ 酒 みりん す 酢 うすくちしょうゆ しお 塩	645	23.7	356	アレルギー物質を 含む食品
31 げつ 月	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 とんかつ ひじきのもの なすのみそ汁	せいはいくまい 米 きょうかまい 米 小麦粉 パン粉 あぶら	ぎゅうにゅう 牛乳 ぶた肉 たまご ひじき さつまあげ だいず 大豆 みそ	こんにやく にんじん しいたけ いんげん なす たまねぎ ほうれんそう にんじん ねぎ	しお 塩 こしょう 酒 しょうゆ みりん しお 塩 こしょう	626	26.4	306	アレルギー物質を 含む食品 卵 小麦粉 パン粉

今月の平均

基準値は8~9歳(3.4年生)の場合の値

635	23.9	340	*牛乳は毎日
640	24.0	350	

がっき はやね はやお あさ まいにち げんき
2学期も、「早寝・早起き・朝ごはん」で 毎日 元気にすごしましょう。

ねっちゅうしょうよほう かなら みず ちゃ も とうこう
熱中症予防のために、必ず 水やお茶を持って登校しましょう!

