

# 8月献立表

鹿島市立学校給食センター(R4年度)

日曜	献立名	献立		献立		献立	献立	献立		
		おもちに体をつくる食べ物		おもちに体の弱さを治せる食べ物					おもちに力になる食べ物	
		1献	2献	3献	4献				5献	6献
		鶏・肉・大豆・魚	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	淡色野菜・果菜 ・きのこなど	穀類・いも類 ・砂糖類	油脂・種実			
26金										
29月										
30火	ごはん					こめ				
	牛乳		牛乳							
	赤魚のレモンソースかけ	あかうお			にんにく・しょうが	ごむぎこ かつくりこ さとう	あぶら	塩・酒 醤油 みりん ポッカレモン		
	ハムのごまドレサラダ	ハム		にんじん きピーマン	キャベツ きゅうり		ごま ごまドレッシング			
真野菜の中華スープ			ごまつな にんじん	たまねぎ ほししいたけ なす とうもろこし	かつくりこ	ごまあぶら	塩・こしょう 醤油 中華スープ (とりからだし)			
31水	ごはん					こめ				
	牛乳		牛乳							
	ポークビーンズ	ぶたにく だいず		にんじん あおピーマン トマト	にんにく たまねぎ	じゃがいも	あぶら	塩 トマトケチャップ デミグラスソース		
	たくさん野菜スープ	ぶたにく		にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ えのきたけ			塩・塩 しょう油 コンソメ (とりからだし)		
冷凍パン				パインアップル						

エネルギー  
総量(1食分)  
195.6  
600  
24.9  
17.1  
89.4  
717  
27.3  
19.6  
109.9  
620  
24.8  
19.2  
93.7  
750  
29.8  
22.7  
113.8

# 8月配膳表

夏休みも終わり、学校生活が再開します。毎日元気にすごすには、早起き、早寝をして、3食をしっかり食べて、生活リズムをととのえることが大切です。夏休み明けの今、生活習慣を身につけて、規則正しい生活リズムを心がけましょう。

→→→→→

朝ごはんを食べてから登校しよう

**朝ごはんステップアップ 1・2・3**

朝ごはんは主食だけを食べている人は、野菜のおかずや納豆、卵などのおかずを足して、少しずつステップアップしていきましょう。

26 (金)

29 (月)	30 (火)	31 (水)	
	<p>ハムのごまドレサラダ あかうおのレモンソースかけ</p> <p>ごはん</p> <p>なつやさいのちゅうかさスープ</p>	<p>れいとうパン</p> <p>ポークビーンズ</p> <p>ごはん</p> <p>たくさん野菜スープ</p>	
	<p>丈夫な体をつくろう</p> <p>毎日暑い日が続いています。暑くなると体が疲れやすくなります。主食・主菜・副菜をそろえ、バランスのよい献立をし、夏バテしないようにしましょう。今日の給食は、主食ごはん、牛乳、主菜赤魚のレモンソースかけ、副菜ハムのごまドレサラダ、汁物は真野菜の中華スープです。しっかり食べて丈夫な体を作りましょう。</p>	<p>『野菜の日』</p> <p>今日は、や(8)さ(3)い(1)の組み合わせで『野菜の日』です。野菜は、ビタミンやミネラルなど体に欠かせない栄養素を豊富に含むことができ、食べやすいです。苦手な人もいるかもしれませんが、暑い夏を元気に過ごすために、たくさん食べてください。今日はスープにいろいろな野菜が入っていますよ。</p>	<p>※今月のみ配膳表を載せております。</p>