

8月のよていこんだてひょう 【小学校】

平成 24年 8月27日

牡鹿学校給食センター

日曜日	こんだて名	おもなさいようめいと3つのはたらき			えいようか エネルギー たんぱく質 しほう えんぷん	備考 (給食止め)	
		あかのなかま	みどりのなかま	きいろのなかま			
		血や肉や骨になる食品	体の調子を整え 病気を防ぐ食品	はたらく力や 熱になる食品			
8/27 月	ごはん 牛乳	とりにくのちゅうかからあげ もやしのびりからいため はるさめごもくスープ	牛乳,鶏肉,ハム	ねぎ,人参,もやし,にら,筍, 椎茸,キャベツ,しょうが	精白米,かたくり粉,油, ごま油,上白糖,春雨	636 kcal 23.7 g 17.4 g 3.3 g	荻小
28火	ごはん 牛乳	さけのおやき ひじきのにももの こまつなのみそしる	牛乳,鮭,芽ひじき,油揚げ, 煮干し,みそ	人参,枝豆,大豆もやし,ご ぼう,大根,小松菜,こんにゃく	精白米,ごま油,上白糖, じゃがいも,刻みふ	582 kcal 27.2 g 13.2 g 2.3 g	荻小
29水	ミルクパン 牛乳	オムレットマトソースかけ コーンポタージュ アーモンドフィッシュ	牛乳,オムレツ,チーズ, 生クリーム,小魚	グリーンピース,玉葱,クリ ムコーン,コーン	パン,油,上白糖,じゃが いも,アーモンド	674 kcal 24.4 g 28.4 g 3.5 g	
30木	ごはん 牛乳	ぶたにくのかんこくふうみやき やさいのちゅうかいため とうふスープ	牛乳,豚肉,ベーコン,豆 腐	ねぎ,にら,玉葱,もやし,チ ンゲン菜,人参,筍,椎茸, 小松菜,にんにく,しょうが,	精白米,上白糖,ごま油, ごま	614 kcal 23.9 g 20.1 g 2.5 g	
31金	ごはん 牛乳	さばのねぎみそやき きりぼしだいこんのいりに すましじる	牛乳,さば,みそ,油揚げ, かつお節,さば節	ねぎ,人参,切干大根,しめ じ,糸みつば,こんにゃく	精白米,上白糖,ごま, 油,里芋	623 kcal 25.5 g 17.2 g 2.7 g	

★都合により献立を変更する場合がありますのでご了承ください。

★ はスプーンがあったほうが食べやすい献立です。

★栄養価は3・4年生の値です。

★マイはしは毎日家庭に持ち帰り、きれいに洗いましょう。

8月の予定献立表 【中学校】

平成 24年 8月27日

牡鹿学校給食センター

日曜日	曜日	献立名	主な材料名と3つの働き			栄養価	備考 (給食止め)
			赤の食品	緑の食品	黄色の食品		
			血や肉や骨になる食品	体の調子を整え病気を防ぐ食品	はたらく力や熱になる食品	エネルギーたんぱく質脂肪塩分	
8/27	月	ごはん 牛乳 鶏肉の中華唐揚げ もやしのびり辛炒め 春雨五目スープ	牛乳,鶏肉,ハム	ねぎ,人参,もやし,にら,筍, 椎茸,キャベツ,しょうが	精白米,かたくり粉,油, ごま油,上白糖,春雨	799 kcal 28.4 g 20.6 g 4.1 g	
28	火	ごはん 牛乳 鮭の塩焼き ひじきの煮もの 小松菜のみそ汁	牛乳,鮭,芽ひじき,油揚 げ,煮干し,みそ	人参,枝豆,大豆もやし,ご ぼう,大根,小松菜,こん にやく	精白米,ごま油,上白糖, じゃがいも,刻みふ	734 kcal 33.2 g 14.8 g 3.1 g	
29	水	ミルクパン 牛乳 オムレットマトソースかけ コーンポタージュ アーモンドフィッシュ 	牛乳,オムレット,チーズ, 生クリーム,小魚	グリーンピース,玉葱,クリ ムコーン,コーン	パン,油,上白糖,じゃが いも,アーモンド	851 kcal 29.2 g 34.5 g 4.6 g	
30	木	ごはん 牛乳 豚肉の韓国風味焼き 野菜の中華炒め 豆腐スープ	牛乳,豚肉,ベーコン,豆 腐	ねぎ,にら,玉葱,もやし,チ ンゲン菜,人参,筍,椎茸, 小松菜,にんにく,しょうが,	精白米,上白糖,ごま油, ごま	771 kcal 28.6 g 23.8 g 3.4 g	荻浜中
31	金	ごはん 牛乳 さばのねぎみそ焼き 切干大根の炒り煮 すまし汁	牛乳,さば,みそ,油揚げ, かつお節,さば節	ねぎ,人参,切干大根,しめ じ,糸みつば,こんにやく	精白米,上白糖,ごま油, 里芋	783 kcal 30.9 g 20.0 g 3.5 g	

★都合により献立を変更する場合がありますのでご了承ください。

★マイはしは毎日家庭に持ち帰り、きれいに洗いましょう。

★ はスプーンがあったほうが食べやすい献立です。