



令和2年

8月給食献立表

山口市立阿知須学校給食センター



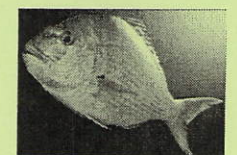
(小学校版)

日 曜日	献立名	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		調味料等	熱量 kcal たんぱく質 g カルシウム mg 食物繊維 mg	
		たんぱく質	無機質	ビタミンA	ビタミンC・食物繊維	炭水化物	脂肪			
19 水	黒糖パン 牛乳		牛乳			パン			697	
	クリームシチュー	鶏肉	牛乳	にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ しめじ	じゃがいも 小麦粉	バター 油	コンソメ 塩 こしょう	23.7	
	キャベツと卵のソテー	卵		にんじん	キャベツ			コンソメ 塩 こしょう 醤油	375	
	りんごゼリー				りんご	ゼリー			4.8	
2学期がはじまりました。毎日朝ごはんをしっかりと食べて、生活リズムを整えましょう。									家庭でとろう	海そう
20 木	ハヤシライス	牛肉		にんじん さやいんげん	玉ねぎ マッシュルーム にんにく しょうが	米	油	クチャップ ハヤシルフ デミグラスソース	646	
	牛乳		牛乳						19.8	
	ほうれん草のソテー	ウインナー		ほうれん草 にんじん	キャベツ			コンソメ 塩 こしょう	290	
	冷凍ピーチ				黄桃				5.0	
牛乳は、良質なタンパク質、脂質、炭水化物のほかにも、カルシウム、ミネラル、ビタミンなど体に必要な栄養素をバランスよく含んだ飲み物です。									家庭でとろう	いも類
21 金	ごはん 牛乳		牛乳			米			593	
	和風おろしハンバーグ	ハンバーグ			大根	砂糖		醤油 みりん 酒	22.8	
	じゃこ炒め		しらすぼし	小松菜	キャベツ とうもろこし		油	塩 こしょう	446	
	みそ汁	油揚げ 豆腐 味噌		ねぎ にんじん	玉ねぎ	さつまいも		煮干しだし	3.9	
水分と塩分を含むみそ汁を食べると、熱中症予防になります。									家庭でとろう	乳製品
24 月	わかめごはん 牛乳		わかめ 牛乳			米			632	
	肉じゃが	牛肉 生揚げ		にんじん さやいんげん	玉ねぎ	じゃがいも 砂糖 米ごんにゃく	油	醤油 酒 みりん	24.3	
	ねぎ入り卵焼き	卵		ねぎ					363	
	たくあんのごま炒め	ちくわ かつお節		にんじん	キャベツ たくあん		ごま油 ごま油	醤油	4.4	
日本人の伝統的な食事は「主食、主菜、副菜」を組み合わせた和食です。野菜も積極的にとりましょう。									家庭でとろう	果物
25 火	ごはん 牛乳		牛乳			米			624	
	サーモンフライ	鮭				パン粉	油		24.5	
	切干大根の炒めもの	平天		にんじん 小松菜	切干大根	砂糖	油	醤油 みりん	311	
	じゃがいものみそ汁	味噌		にんじん ねぎ	大根 えのきたけ	じゃがいも		煮干しだし	4.6	
大根を細切りにして、乾燥させたものが切干大根です。よくかんで食べましょう。									家庭でとろう	海そう
26 水	コッパン いちごジャム 牛乳		牛乳			パン ジャム			652	
	真鯛のムニエル	真鯛				小麦粉	バター	塩 こしょう	28.2	
	ポテトのチーズ煮	ベーコン	チーズ	パセリ		じゃがいも	オリーブ油	コンソメ 塩 こしょう	303	
	コンソメスープ	ウインナー		にんじん さやいんげん	玉ねぎ キャベツ			コンソメ 醤油 塩 こしょう	4.0	
秋穂の大海漁協から届く真鯛をムニエルにします。お楽しみに♪									家庭でとろう	淡色野菜
27 木	ごはん 牛乳		牛乳			米			675	
	スタミナ炒め	豚肉 味噌		にんじん ピーマン	玉ねぎ キャベツ エリンギ にんにく しょうが	砂糖	油 ごま	酒 醤油 みりん 豆板醤	23.2	
	春巻き	春巻き					油		304	
	卵とわかめのスープ	卵 豆腐	わかめ	にんじん ねぎ	玉ねぎ			中華だし 塩 こしょう 醤油	2.9	
豆腐は大豆から作られます。給食の豆腐には山口県産の「サチユタカ」という大豆が使われています。									家庭でとろう	魚介類
28 金	手作りルウのビーフカレーライス	牛肉		にんじん	玉ねぎ 枝豆 にんにく しょうが りんご	米 小麦粉 砂糖	じゃがいも	バター 油	カレー粉 ガラムマサラ パプリカ クミン パセリ ターメリック クチャップ コンソメ ソース 味噌	681
	牛乳		牛乳						21.2	
	コーンキャベツ	ベーコン		にんじん	キャベツ とうもろこし			コンソメ 塩 こしょう	294	
	冷凍みかん				みかん				4.9	
暑い日は冷たいデザートがあると気分が高まります。しかし冷たいものの食べすぎには用心しましょう。									家庭でとろう	緑黄色野菜
31 月	ゆかりごはん 牛乳		牛乳		しそ	米			588	
	さばの照り焼き	さば							23.0	
	豚肉のしょうが炒め	豚肉		にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ だけのこ しょうが	砂糖	ごま	醤油 みりん	305	
	かぼちゃのみそ汁	味噌		かぼちゃ 小松菜 にんじん	玉ねぎ なす			煮干しだし	4.2	
さばにはDHAやEPAが多く含まれていて、脳の働きをよくしたり、血液をサラサラにしたりする働きがあります。									家庭でとろう	いも類

《 今月の予定 》
特になし
《給食回数 9回》

《今月の産地消費材》
牛乳・米・コッパン
豆腐・玉ねぎなど
☆県産食材は「学校給食県産
食材利用拡大事業」により、
JAグループ山口、水産関係
団体、山口県などから一部助
成を受けています。

《今月のピックアップ料理!》 ~26日 真鯛のムニエル~



真鯛(マダイ)は姿、形、色彩、そして味の良さなどが日本人に好まれ、「魚の王様」として昔から親しまれてきました。山口県では瀬戸内海側、日本海側ともマダイの好漁場が多くあり、底びき網漁業、刺網漁業などで漁獲されます。
25日の給食は、秋穂の大海漁協から届いた真鯛をムニエルにします。お楽しみに!