令和２年度

7・8月 学校給食献立表

鹿町江迎学校給食センター

7月		こんだてめい	食品名と働き 血や肉になるもの(赤) 1群・たんぱく質	2群・無機質	体の調子を整えるもの(緑) 3群・カロテン	4群・ビタミンC	熱や力になるもの(黄) 5群・炭水化物	6群・脂質	小学校 エネルギーkcal / たんぱく質g	中学校 エネルギーkcal / たんぱく質g
21	火	コッペパン　りんごジャム **ラビオリスープ**　マンゴープリン	ぶたにく	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	**たまねぎ**　とうもろこし	コッペパン マンゴープリン ラビオリ りんごジャム		595 23.3	725 28.2
22	水	**ごはん**　ふりかけ **ちゅうかスープ**　レモンゼリー	とうふ にくだんご	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	**たまねぎ**	**こめ** レモンゼリー はるさめ ふりかけ		573 17.2	691 20.2
23	木	海の日								
24	金	スポーツの日								
27	月	**ハヤシライス**（**むぎごはん**） れいとうようなし	ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん	**たまねぎ**　ようなし マッシュルーム　おろしにんにく	**こめ** むぎ	ハヤシルウ	635 20.2	795 24.4
28	火	コッペパン　チョコだいずジャム **とうもろこしのスープ** ミニゼリー（ピーチ・りんご）	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	**たまねぎ**　とうもろこし	コッペパン りんごゼリー ピーチゼリー	チョコだいずジャム	600 22.4	743 27.3
29	水	**ごはん**　あじつけのり **つみれじる**　オレンジ	つみれ とうふ	ぎゅうにゅう あじつけのり	にんじん ほうれんそう	オレンジ　**たまねぎ** えのきたけ	**こめ**		516 21.0	645 25.3
30	木	コッペパン　いちごジャム **トマトスープ**　ヨーグルト	とりにく だいず	ぎゅうにゅう ヨーグルト	トマト にんじん パセリ	**たまねぎ**　マッシュルーム おろしにんにく	コッペパン いちごジャム マカロニ さとう		603 26.2	730 31.3
31	金	**ぎゅうどん**（**ごはん**） れいとうみかん	ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	みかん　**たまねぎ** こんにゃく　しめじ	**こめ** でんぷん さとう	あぶら	571 19.5	712 23.5

8月		こんだてめい	食品名と働き 血や肉になるもの(赤) 1群・たんぱく質	2群・無機質	体の調子を整えるもの(緑) 3群・カロテン	4群・ビタミンC	熱や力になるもの(黄) 5群・炭水化物	6群・脂質	小学校 エネルギーkcal / たんぱく質g	中学校 エネルギーkcal / たんぱく質g
24	月	ナン　**キーマカレー**　ヨーグルト	ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん ピーマン	**たまねぎ**　おろしにんにく	ナン	カレールウ あぶら	574 26.2	713 32
25	火	コッペパン　チョコだいずジャム **ビーフンじる**　オレンジ	ちくわ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	オレンジ　キャベツ **たまねぎ**　もやし	コッペパン ビーフン	チョコだいずジャム	595 24.1	700 27.9
26	水	**マーボーどん**（**むぎごはん**） やきプリンタルト	とうふ ぶたにく **みそ**	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	**たまねぎ**　しいたけ おろしにんにく　おろししょうが	こめ　むぎ やきプリンタルト さとう でんぷん	ごまあぶら	728 23.8	891 28.8
27	木	コッペパン　いちごジャム **やさいスープ**　かたぬきチーズ	とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ほうれんそう	キャベツ　**たまねぎ** とうもろこし	コッペパン いちごジャム		569 24.7	605 26.5
28	金	**ちゅうかどん**（**ごはん**） クレープ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	キャベツ　**たまねぎ** たけのこ　しいたけ	こめ クレープ でんぷん さとう		663 20.2	802 24
									602 22.4	729 26.6
									650 26.8	830 34.2

地元でとれた食材や献立は、**太字**にしています。

※都合により献立を変更する場合があります

平均栄養価（7/21～8/28）

学校給食摂取基準

【この期間の献立について】

◎夏休み期間の短縮による授業日における学校給食の実施につきましては、通常の献立では、適切な温度管理が難しいため、熱中症対策を考慮した献立で実施することになりました。

◎通常献立より、品数が少ない給食となっています。そのため、料理ひとつあたりの食材や量を増やして対応しておりますが、食材の種類の数が少なくなっております。

◎ご家庭においては積極的に、夏野菜や豆類、魚類の献立の活用をお願いします。





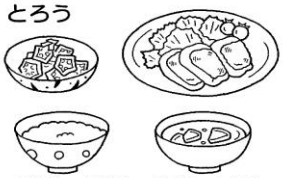
夏を元気にすごすための 夏 ば て 対 策

こまめに水分補給をしよう



のどがかわく前に少しずつこまめに飲みましょう。

栄養バランスのよい食事をとろう



主食、主菜、副菜、汁物を、バランスよく食べましょう。

温かい食べ物をとろう



冷たいものばかりではなく、温かいものもとりましょう。

★お知らせ★

◎8月31日（月）以降の献立につきましては、次回の学校給食献立表にてお知らせします。ご確認をよろしくお願いします。