



スクールミール

スクールミールひがしやま・なかむらみなみ・ぐどう

夏休みが終わり、早い学校では8月26日から2学期がスタートします。
8月中の4日間(26・27・28・29)の給食は、給食がある学校が少ないため、いつもは出せないあのデザートが登場します。お楽しみに・・・♪
2学期も給食をしっかり食べて、心と身体に栄養を補い、勉強やスポーツを頑張れる力を付けましょう！

8月 よていこんだてひょう

献立のテーマ	日	献立名	牛乳	黄の仲間 熱や力の元になる	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他	小学生 (3・4年生)	中学生 (2年生)
								I初ギ- たんぱく質 脂質 食塩相当量	I初ギ- たんぱく質 脂質 食塩相当量
2学期も がんばろう 献立	26 火	コーンピラフ	○	精白米	牛乳		コーンピラフ	707 kcal	834 kcal
		マーマレードチキン		マーマレード	とり肉	にんにく	塩、こしょう、しょうゆ、白ワイン	29.0 g	31.6 g
		ツナサラダ		サラダ油	ツナ	キャベツ、たまねぎ、にんじん	酢、塩、こしょう	27.1 g	29.5 g
		フルーツポンチ			ゼリー	みかん、もも、パイナップル	サイダー	3.0 g	4.0 g
四万十 牛 献立	27 水	しまんとぎゅうどん	○	精白米、さとう	ぎゅう肉 / 牛乳	にんじん、たまねぎ、糸こんにゃく、干しいたけ	しょうゆ、酒	567 kcal	687 kcal
		いそかあえ			かつお節、もみのり	こまつな、もやし	しょうゆ、ゆず酢	21.3 g	25.4 g
		アセロラゼリー		アセロラゼリー				14.2 g	16.4 g
								1.5 g	1.8 g
お楽しみ 献立	28 木	ドライカレー	○	精白米、サラダ油	ぶたミンチ / 牛乳	強化米、たまねぎ、にんじん、干しいたけ、グリルビーフ、にんにく	赤ワイン、カレー粉、スクールカレールーフ、トマトソース、かつお、かつお節、デミグラスソース、塩	594 kcal	726 kcal
		ドレッシングサラダ		さとう、サラダ油		きゅうり、にんじん、キャベツ、コーン	酢、塩、こしょう	20.4 g	24.2 g
		おたのしみデザート		おたのしみデザート				18.0 g	21.1 g
								1.3 g	1.6 g
焼肉 (8・29) の日 献立	29 金	ごはん	○	精白米	牛乳	強化米		603 kcal	740 kcal
		やきにく		サラダ油、さとう、ごま	ぶた肉、赤みそ	キャベツ、たまねぎ、にんじん、ぶなしめじ、青ピーマン、にんにく、しょうが、りんご	さけ、しょうゆ、みりん	26.4 g	32.0 g
		だいこんとツナサラダ		さとう、ごま、ごま油	ツナ	だいこん、きゅうり、にんじん	酢、しょうゆ	18.0 g	21.2 g
		レモンゼリー		レモンゼリー				2.1 g	2.5 g

* 材料等の都合により、献立や食材を変更する場合があります。ご了承ください。

もいつけひょう



26 「2学期もがんばろう」 こんだて	27 「四万十牛」 こんだて	28 「お楽しみ」 こんだて	29 「焼肉(8.29)の日」 こんだて
 フルーツポンチ コーンピラフ マーマレードチキン ツナサラダ	 アセロラゼリー しまんとぎゅうどん(ごはん) いそかあえ	 おたのしみデザート ドライカレー(ごはん) ドレッシングサラダ	 レモンゼリー ごはん だいこんツナサラダ やきにく

給食実施日につきましては、各学校からのお知らせをご確認下さい。