8月 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２８日から２学期がスタートします。そのため、給食も８月２８日から始まります。
８月中の３日間（２８・２９・３０）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アイスが出たりします。
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

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） エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	中学生 （2年生） エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
28 水	チキンカツカレー	○	精白米,強化麦,なたね油,さとう	ささ身,ぶたミンチ,ｽﾁﾑﾐﾙｸ,チーズ/牛乳	強化米,たまねぎ,にんじん,ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ	ｶﾚｰﾙｳ,ｳｽﾀｰｿｰｽ,赤ﾜｲﾝ,しょうゆ,ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ	707 kcal	853 kcal
	フレンチサラダ		サラダ油,さとう		きゅうり,にんじん,キャベツ,コーン	酢,食塩,こしょう	32.7 g	36.3 g
	アイス		アイス				24.7 g	29.7 g
							3.0 g	3.7 g
29 木	やきにくどん	○	精白米,さとう,ごま,ごま油	牛肉,みそ/牛乳	強化米,にんにく,青ピーマン,たまねぎ,にんじん	食塩,さけ,しょうゆ,酢,みりん	650 kcal	809 kcal
	かいそうサラダ		さとう,ごま,サラダ油	海草ミックス,いとかんてん	キャベツ,きゅうり,にんじん	酢,しょうゆ,食塩	27.0 g	33.1 g
	シュークリーム		シュークリーム				25.3 g	30.6 g
							1.8 g	2.2 g
30 金	ごはん	○	精白米	牛乳	強化米		684 kcal	818 kcal
	さばのたつたあげ		かたくり粉,なたね油	さば	しょうが	しょうゆ,さけ	34.3 g	38.9 g
	ほうれんそうのいそかあえ		さとう	もみのり	ほうれん草,もやし	削り節,しょうゆ,ゆず酢	22.3 g	24.6 g
	とりじゃがトマト		じゃがいも,さとう	とり肉	いんげん,たまねぎ,トマト,トマトピューレ	さけ,みりん,しょうゆ,削り節,食塩	2.2 g	2.8 g
	生パイン				パイナップル			

＊　食材については、安心・安全な学校給食を実現するため、市内農業者で組織された「環境にやさしい農業のための研究会」との契約のもと、有機・無・減農薬野菜を優先的に使用しています。

＊　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。

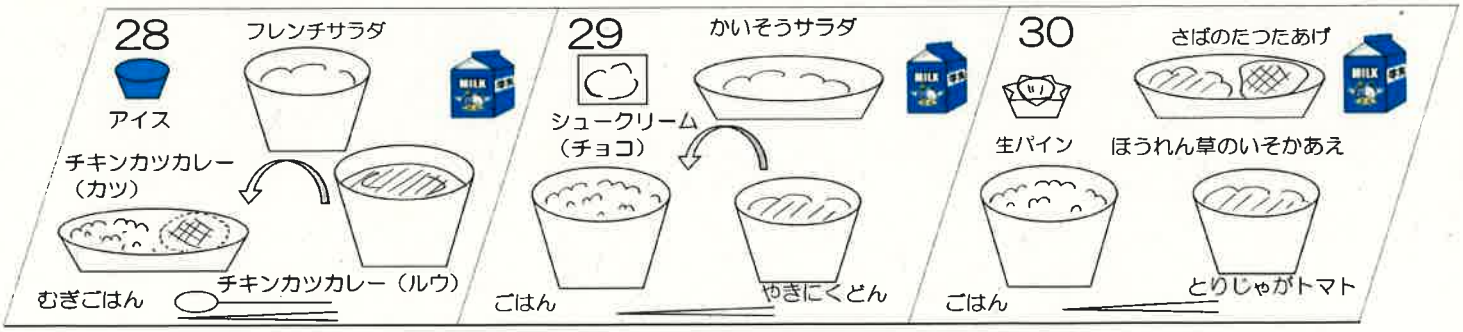
今月の平均栄養価

	エネルギー（kcal）	たんぱく質（g）	脂質（%）	カルシウム（mg）	マグネシウム（mg）	鉄（mg）	亜鉛（mg）	レチノール当量（μg）	ビタミンB1（mg）	ビタミンB2（mg）	ビタミンC（mg）	食物繊維（g）	食塩（g）
小学生（3・4年生）	680	31.3	32%	292	90	2.5	3.7	222	0.46	0.50	18	4.6	2.3
中学生（2年生）	827	36.1	31%	312	108	3.2	4.5	264	0.57	0.54	23	6.1	2.9

四万十市産の無・減農薬食材

米　ピーマン　きゅうり
など

8月 よていこんだてもりつけひょう



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。