



8月分 給食献立予定表

R2.7.27発行 中学校
那珂川町学校給食センター

日付	献立名	エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)	おもな材料					
			おもに体をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる	
			1群 魚、肉、卵 豆、豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚、海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物、きのこ	5群 米、パン、めん いも 砂糖	6群 油、バター マヨネーズ
17 月	【第2学期始業式】 ごはん 牛乳 ポークカレー イタリアンサラダ レモンゼリー	862 24.6 25.8 2.9	ソフトサラミ 豚肉	牛乳 チーズ	にんじん キャベツ きゅうり ニンニク 生姜 玉ねぎ りんご レモン	米 じゃがいも ルウ ゼリー	ドレッシング サラダ油	
18 火	はちみつパン 牛乳 ツナマヨオムレツ グリーンサラダ スパゲティナポリタン	793 29.0 28.9 3.1	まぐろツナ 卵 ウインナー	牛乳 粉チーズ	パセリ にんじん ピーマン トマト	キャベツ 玉ねぎ きゅうり	パン はちみつ スパゲティ マヨネーズ	ドレッシング サラダ油 マヨネーズ
19 水	麦ごはん 牛乳 セルフ焼き肉丼 餃子スープ 冷凍パイ	826 27.9 24.4 2.3	豚肉 餃子	牛乳	にんじん 小松菜 パイ しらたき	ごぼう 玉ねぎ 生姜 椎茸 もやし ねぎ	米 大麦 砂糖	サラダ油 ごま
20 木	ホットドッグ (ドッグパン・ウインナー・ケチャップ&マスタード) 牛乳 海藻サラダ エビとマカロニのクリームスープ	799 33.4 34.0 4.1	ウインナー ハム エビ	牛乳 わかめ	にんじん ほうれん草 ごんじやく	きゅうり キャベツ 玉ねぎ 白いんげん豆	パン じゃがいも ルウ マカロニ	マーガリン
21 金	ごはん 牛乳 さば味噌煮 春雨サラダ 豚肉と大根の煮物	814 32.4 22.6 3.0	さば 味噌 ハム 豚肉 うずら卵	牛乳	にんじん 生姜 大根 ごんにやく	きゅうり キャベツ 玉ねぎ	米 春雨 砂糖	ごま油 サラダ油
24 月	ごはん 牛乳 えびしゅうまい② マーボー豆腐 もやしとハムの和え物 アセロラゼリー	837 33.3 23.3 2.6	えびしゅうまい 豆腐 ハム 豚肉 味噌 大豆ミート	牛乳	にんじん にら アセロラ	ねぎ ニンニク 生姜 もやし たけのこ きゅうり	米 でん粉 ゼリー	サラダ油 ごま油
25 火	セルフメンチカツパン (パンズパン・メンチカツ・中濃ソース) 牛乳 ほうれん草サラダ 大豆入りミネストローネ	762 29.3 27.3 3.7	メンチカツ ハム ベーコン 大豆	牛乳	ほうれん草 にんじん トマト ニンニク	きゅうり コーン 玉ねぎ セロリ	パン マカロニ じゃがいも 砂糖	サラダ油 ドレッシング
26 水	麦ごはん 牛乳 あじネギ味噌焼き 中華くらげサラダ プリ辛豚汁	770 31.2 21.3 2.7	あじ 中華くらげ 豚肉 味噌	牛乳	にんじん ごんにやく	きゅうり 大根 ごぼう ねぎ ニンニク 生姜	米 大麦 春雨 じゃがいも	ごま油 サラダ油 バター
27 木	食パン チョコクリーム 牛乳 ハムチーズピカタ 焼きそば 豆乳プリンフルーツ和え	780 27.6 25.0 3.1	卵 ハム 豚肉 なると 豆乳	牛乳 チーズ 青のり	にんじん	キャベツ 玉ねぎ みかん パイナップル 桃	パン チョコクリーム 焼きそば麺	サラダ油
28 金	ごはん 牛乳 春巻き チンジャオロースー 中華スープ	766 25 24.7 2.2	豚肉 鶏肉	牛乳	ピーマン にら にんじん	たけのこ 椎茸 生姜 きくらげ キャベツ	米 砂糖 でん粉	サラダ油 ごま油
31 月	ごはん 牛乳 和風ソースハンバーグ ツナと野菜のサラダ ちゃんこ汁	815 31.4 25.5 2.6	ハンバーグ まぐろツナ 豚肉 油揚げ さつま揚げ	牛乳	ブロッコリー にんじん ねぎ 生姜	玉ねぎ ニンニク りんご キャベツ コーン 大根	米 砂糖 でん粉	マーガリン サラダ油

★中学生の1食分 学校給食摂取基準量 エネルギー830kcal たんぱく質27.0~41.5g 脂質18.4~27.6g 塩分2.5g

★8月の平均栄養量 エネルギー802kcal たんぱく質29.5g 脂質25.7g 塩分2.9g

※材料の都合により献立の一部を変更することがあります。

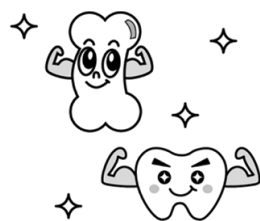
※今月の那珂川町産農産物・・・米、にら、きくらげ、椎茸



休みの日もカルシウムをとろう!

◎カルシウムってなあに?

カルシウムとは、骨や歯の材料になる栄養素です。骨や歯を強くしたり、筋肉を動かしたりする働きもあります。特にこれから大きく成長していくみなさんにとっては欠かせない栄養素です。



◎カルシウムはどんな食べ物に入っているの?

カルシウムはどんな食べ物にたくさん入っているでしょうか。よく知られているのは、牛乳やヨーグルト・チーズなどの乳製品です。牛乳は、ほかの食品に比べて、体に吸収されやすい特長があるので、給食には毎日出ています。牛乳や乳製品のほかにカルシウムを多く含む食べ物はたくさんあります。

◎給食のない日もカルシウムを意識しよう!

育ち盛りのおみなさんのために、給食では1日に必要なカルシウムの半分の量がとれるように考えています。給食のない日は、特に意識して1日3回の食事に、カルシウムの多い食べ物をプラスしてください。

牛乳・乳製品 プロセスチーズ (20g) 130mg 牛乳 コップ1杯 (200g) 220mg ヨーグルト (100g) 120mg	大豆製品 木綿豆腐 (150g) 140mg 納豆 1パック (50g) 50mg 厚揚げ (50g) 120mg 高野豆腐 (乾燥・20g) 130mg
魚介類や野菜など しらす干し (半乾燥・10g) 50mg 桜えび (乾燥・3g) 60mg ししゃも (20g) 70mg	小松菜 (70g) 120mg 水菜 (70g) 150mg ひじき (乾燥・5g) 50mg モロヘイヤ (70g) 180mg ごま (5g) 60mg

出典:「日本食品標準成分表2015年版(七訂)」※数値は四捨五入しています。