



# 8月分 給食献立予定表

R2.7.27発行 小学校  
那珂川町学校給食センター

日付	こ  ん  だ  て  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 ぎゅうにゅう 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 ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん しょうが たまねぎ	キャベツ きゅうり ニンニク りんご レモン	こめ じゃがいも ルウ ゼリー	ドレッシング サラダあぶら
18 火	はちみつパン ぎゅうにゅう 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 たまご ウインナー	ぎゅうにゅう こなチーズ	パセリ にんじん ピーマン トマト	キャベツ たまねぎ きゅうり	パン はちみつ スパゲティ	ドレッシング サラダあぶら マヨネーズ
19 水	むぎごはん ぎゅうにゅう セルフやきにくどん ぎょうざスープ れいとうパン	826 27.9 24.4 2.3	ぶたにく ぎょうざ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ハイン しょうが しらたき	ごぼう たまねぎ しいたけ もやし ねぎ	こめ おおむぎ さとう	サラダあぶら 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) ぎゅうにゅう かいそうサラダ 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	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ほうれんそう たまねぎ こんにゃく	きゅうり キャベツ たまねぎ しろいんげんまめ	パン じゃがいも ルウ マカロニ	マーガリン
21 金	ごはん ぎゅうにゅう さばみそに はるさめサラダ ぶたにくとだいこんのもの	814 32.4 22.6 3.0	さば ハム ぶたにく うずらたまご	ぎゅうにゅう	にんじん	きゅうり しょうが だいこん こんにゃく	こめ はるさめ さとう	ごまあぶら サラダあぶら
24 月	ごはん ぎゅうにゅう えびしゅうまい マーボーどうふ もやしとハムのあえもの アセロラゼリー	837 33.3 23.3 2.6	えびしゅうまい とうふ ハム ぶたにく みそ だいずミート	ぎゅうにゅう	にんじん にら たけのこ アセロラ	ねぎ ニンニク しょうが もやし きゅうり	こめ でんぷん ゼリー	サラダあぶら ごまあぶら
25 火	セルフメンチカツパン (パンズパン・メンチカツ・ ちゅうのうソース) ぎゅうにゅう ほうれんそうサラダ だいずいりミネストローネ	762 29.3 27.3 3.7	メンチカツ ハム ベーコン だいず	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん トマト ニンニク	きゅうり コーン たまねぎ セロリ	パン マカロニ じゃがいも さとう	サラダあぶら ドレッシング
26 水	むぎごはん ぎゅうにゅう あじネギみそやき ちゅうかくらげサラダ ピリからとんじる	770 31.2 21.3 2.7	あじ ちゅうかくらげ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ごぼう ねぎ こんにゃく しょうが	きゅうり だいこん ニンニク しょうが	こめ おおむぎ はるさめ じゃがいも	ごまあぶら サラダあぶら バター
27 木	しょくパン チョコクリーム ぎゅうにゅう ハムチーズピカタ やきそば とうにゅうプリンフルーツあえ	780 27.6 25.0 3.1	たまご ハム ぶたにく なると	ぎゅうにゅう チーズ あおのり とうにゅう	にんじん	キャベツ たまねぎ みかん パイン もも	パン チョコクリーム やきそばめん	サラダあぶら
28 金	ごはん ぎゅうにゅう はるまき チンジャオロースー ちゅうかスープ	766 25 24.7 2.2	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	ピーマン にら にんじん しょうが	たけのこ しいたけ きくらげ キャベツ	こめ さとう でんぷん	サラダあぶら ごまあぶら
31 月	ごはん ぎゅうにゅう わふうソースハンバーグ ツナとやさいのサラダ ちゃんこじる	815 31.4 25.5 2.6	ハンバーグ まぐろツナ ぶたにく さつまあげ	ぎゅうにゅう	フロッコリー にんじん しょうが ねぎ	たまねぎ ニンニク キャベツ りんご	こめ さとう でんぷん	マーガリン サラダあぶら

★小学校中学年の1食分 学校給食摂取基準量

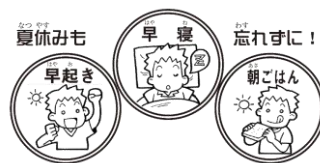
エネルギー650kcal たんぱく質21.1~32.5g 脂質14.4~21.6g 塩分2g

★8月の平均栄養量

エネルギー639kcal たんぱく質24.3g 脂質21.9g 塩分2.4g

※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。

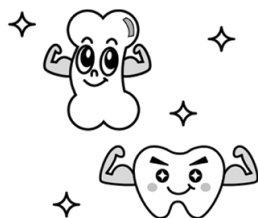
※今月の那珂川町産農産物・・・こめ、、にら、きくらげ、しいたけ



## 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のでしょうか。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。

<b>牛乳・乳製品</b>  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	<b>大豆製品</b>  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
<b>魚介類や野菜など</b>  しらす干し (半乾燥・10g) 50mg 桜えび (乾燥・3g) 60mg ししゃも (20g) 70mg ひじき (乾燥・5g) 50mg	 小松菜 (70g) 120mg 水菜 (70g) 150mg 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。