

8月学校給食献立予定表

日	曜日	献立名	牛乳	おかず	あかいろのなかま		みどりいろのなかま		きいろのなかま		エネルギー (kcal)	カルシウム (Ca)
					料理番号	たんぱく	むぎ	からだのちょうし	ととのえるもの	たんずいかぶつ	しつ	きゅうしょくメモ
26	金	にしよおにぎり①		とりのレモンからあげ② チーズオムレツ③ キャベツソテー④ ラムネゼリー	① こんにゃく ② とりにく ③ たまごチーズ ④	① こんにゃく ② とりにく ③ たまごチーズ ④	① うめ ② しょうが にんにく ③ ビーマン ④ にんじん	① りんご ② しょうが にんにく ③ たまねぎ ④ キャベツ	① こめ むぎ ② こめ ③ マヨネーズ ④	① こめ むぎ ② こめ ③ マヨネーズ ④	706	348
29	月	☆ 8がつ おたんじょうび&おはなしきゅうしょく ☆ ~おばけのもり~ ジャージャーめん①		カルシウムたっぷり ちゅうかスープ② たこやきコロッケ③	① こんにゃく ② たらこ ③ たこ ④	① こんにゃく ② たらこ ③ たこ ④	① しょうが にんにく ② えのき ねぎ ③ ねぎ しょうが ④	① しょうが にんにく ② えのき ねぎ ③ しょうが にんにく ④	① こめ むぎ ② こめ ③ しょうが にんにく ④	① こめ むぎ ② こめ ③ しょうが にんにく ④	660	312
30	火	むぎごはん		ぶたにくのさっぱりいため① きりほしだいこんのごまあえ② なつやさいのみそしる③ ピーチヨーグルト④	① ぶたにく ② かまぼこ ③ みそ たまご ④ ヨーグルト	① ぶたにく ② かまぼこ ③ みそ たまご ④ ヨーグルト	① たまねぎ おおば ② にんじん ③ ミニトマト ④ もも	① たまねぎ おおば ② にんじん ③ ミニトマト ④ もも	① さとう ② さとう ③ さとう ④ さとう	① さとう ② さとう ③ さとう ④ さとう	663	368
31	水	ジャンバラヤ①		マカロニサラダ② ベーコンとレタスのスープ③ ブルーベリーミルクプリン④	① とりにく ② ハム ③ ベーコン ④	① にんじん ② にんじん ③ ベーコン ④	① しょうが にんにく ② しょうが にんにく ③ たまねぎ えのき ④	① しょうが にんにく ② しょうが にんにく ③ たまねぎ えのき ④	① こめ むぎ ② こめ ③ マカロニ ④	① こめ むぎ ② こめ ③ マカロニ ④	619	330

★小3・4年基準値 I利ザ - : 650kcal 加鈣量 : 350mg
★牛乳は、山梨県、長野県、群馬県の生乳を使用しています。

★米・みそは、山梨県産です。

★都合により、献立内容や食材の産地が変更になる場合があります。

8月31日は
やさしい日

野菜料理を+1皿 食べましょう。



野菜には、体の調子を整えるビタミンやミネラル（無機質）、食物繊維など、積極的にとりたい栄養素が多く含まれています。国では、成人で毎日350g以上の野菜（うち緑黄色野菜120g）をとることを目標*としていますが、下図のように、どの年代においても不足している現状があります。

※厚生労働省「健康日本21（第二次）」

令和4年度8月

盛り付け表

丹波山村学校給食センター

月よう日	火よう日	水よう日	木よう日	金よう日
 8月	はやね 早寝 	はやお 早起き 	あさ 朝ごはん 	26 しぜんたいけんきょうしつ おべんどうきゅうしょく オムレツ チーズ キャベツ レモンからあげ
せいかつ 生活リズムをととのえよう				
29 おたんじょうびきゅうしょく たこやきコロッケ ジャージャーめん ちゅうかスープ	30 ピーチヨーグルト きりほしだいこんのごまあえ ぶたにくのさっぱりいため むぎごはん なつやさいのみそしる	31 ブルーベリーミルクプリン マカロニサラダ ベーコンとレタスのスープ ジャンバラヤ	なつやさいを食べよう! なつやさいは、からだをひやしたり、ひにやけたはだをまもったり、おわた いちょうをととのえたりしてくれます。	