

2020年

8月 こんだて表・食材表



今月の給食目標

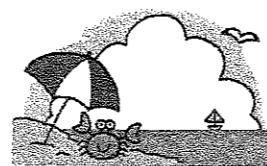
しょくじ 食事のバランスを考えよう

柏崎市枇杷島地区学校給食共同調理場

*献立は変更になることがあります。

月	火	水	木	金																																																					
7/27 みかんゼリー なすの中華 いたどん炒め丼(ごはん) 626kcal/24.0g/1.8g	1 ぶた肉、とり肉、とうふ、だいす、みそ 2 牛乳、ヨーグルト 3 にんじん、ピーマン、こまつな、にら 4 炒め羽節きゅうり、たまねぎ、きゅうり、なす、もやし、えのきだけ、なめこ、しょうが、にんにく 5 米、かたくり粉、さとう 6 油、ごま油	7/28 さけ鮭のマリネ 茎わかめ ごはん 614kcal/26.2g/1.9g	1 さけ、油あげ、とうふ、みそ、だいす 2 牛乳、茎わかめ 3 ブロッコリー、にんじん、こまつな 4 たまねぎ、にんにく、えのきだけ、キャベツ 5 米、じゃがいも、かたくり粉、さとう 6 油、オリーブ油	7/29 ひじきと大豆のケチャップ焼き かぼちゃ レーズレパン 648kcal/29.1g/2.8g	1 ぶた肉、だいす、豆乳、あさり、とり肉 2 牛乳、ひじき、チーズ 3 かぼちゃ、にんじん 4 レーズン、たまねぎ、キャベツ、にんにく、パセリ 5 パン、じゃがいも、米粉、白いんげん豆、さとう 6 油、ホワイトルー	7/30 さばのごま酢 ごはん とうふ汁 644kcal/30.7g/2.0g	1 さば、とり肉、油あげ、だいす、とうふ、みそ 2 牛乳 3 にんじん、こまつな 4 ねぎ、しょうが、キャベツ、きゅうり、もやし、ゆうがお 5 米、さとう 6 ごま	7/31 手羽先風 ごはん 食べるみそ汁 629kcal/28.4g/1.9g	1 ささみ、ぶた肉、あつあげ、だいす、みそ 2 牛乳 3 しそ、にんじん、かぼちゃ 4 ねぎ、しょうが、にんにく、だいこん、キャベツ 5 米、かたくり粉、さとう 6 油、ごま																																																
8/3 チキンカレー(ごはん) 823kcal/23.8g/2.3g	1 とり肉、だいす 2 牛乳、スキムミルク、粉チーズ 3 にんじん、トマト 4 たまねぎ、キャベツ、きゅうり、コーン、なす、こんにゃく、にんにく、りんご 5 米、じゃがいも 6 油、カレールー、アーモンド	8/4 ひじきハンバーグ ラタトゥユ添え ごはん 678kcal/28.4g/2.2g	1 高野どうふ、とり肉、ぶた肉、とうふ、豆乳、ベーコン、ワイン 2 牛乳、ひじき 3 ピーマン、トマト、かぼちゃ 4 たまねぎ、節成きゅうり、なす、コーン、にんにく、パセリ 5 米、パン粉、さとう 6 はまなす欠食	8/5 ごま酢 かきあげ あえ ごはん 704kcal/23.8g/1.8g	1 とり肉、油あげ 2 牛乳 3 にんじん、こまつな 4 たまねぎ、節成きゅうり、なす、コーン、にんにく、パセリ 5 ゆでうどん、小麦粉、さとう 6 油、ごま	8/6 魚の みそマヨ焼き ごはん 755kcal/30.1g/1.9g	1 白身魚、ぶた肉、みそ、あつあげ、高野どうふ、豆乳 2 牛乳 3 にんじん、さやいんげん 4 しづたき、たまねぎ、しいたけ、コーン、しめじ 5 米、じゃがいも、さとう 6 油、ソニッケマヨネーズ	8/7 柏崎産 えだまめ 豆とひき肉 のタコライス(ごはん) 608kcal/26.1g/3.0g	1 ぶた肉、とうふ、あさり、だいす、ベーコン 2 牛乳、わかめ 3 にんじん 4 たまねぎ、もやし、節成きゅうり、にんにく、しょうが、ひよこ豆、枝豆 5 米、さとう 6 油																																																
8/24 とり肉の レモンあえ ゼルフゆかり 枝豆ごはん(ごはん) 611kcal/27.0g/2.5g	1 ぶた肉、とり肉、あさり、みそ 2 牛乳 3 にんじん 4 えだまめ、キャベツ、ねぎ、もやし、コーン、たまねぎ、白玉汁、パセリ、ゆかり 5 米、じゃがいも、さとう、小麦粉、かたくり粉 6 油、ごま	8/25 なすとかぼちゃ のハヤシ(ごはん) フルーツ白玉 684kcal/20.7g/1.7g	1 ぶた肉 2 牛乳 3 にんじん 4 たまねぎ、パナ、パイント、みかん缶、もも缶、レモン汁、にんにく、なす 5 米、さとう、カツレツソース、白玉もち 6 油、ごま	8/26 糸うりの ナムル 肉だんご のスープ 580kcal/22.5g/3.5g	1 ウインナー、肉だんご 2 牛乳 3 にんじん 4 たまねぎ、パナ、パイント、みかん缶、もも缶、レモン汁、にんにく、なす 5 パン、さとう、はるさめ 6 油、ごま	8/27 手巻きのり しぐれ煮 (手巻きごはんにして食べましょう) ごはん 572kcal/27.7g/1.6g	1 ぶた肉、油あげ、みそ、だいす、とうふ 2 牛乳、ひじき、のり 3 にんじん、こまつな 4 えだまめ、ごぼう、えのきだけ、ねぎ、じょうが 5 米、さとう 6 油、ごま	8/28 いかのフライ (肉みそ)ごはん ゆうがおとん汁 656kcal/28.8g/1.9g	1 ぶた肉、みそ、だいす、いか、とうふ 2 牛乳 3 にんじん、あおしそ 4 ねぎ、じょうが、ゆうがお、つきこん、ごぼう 5 米、さとう、小麦粉、じゃがいも、パン粉 6 油																																																
8/31 冷凍みかん マーボーなす丼(ごはん) 613kcal/20.8g/2.1g	1 たんぱく質をとる食品 2 カルシウムをとる食品 3 ビタミンAをとる食品 4 ビタミン類やミネラルをとる食品 5 炭水化物をとる食品 6 脂肪をとる食品	赤 8/29 の食べ物をバランスよく食べましょう! 上段:小学生(中学年) 下段:中学生	赤 1 たんぱく質をとる食品 2 カルシウムをとる食品 3 ビタミンAをとる食品 4 ビタミン類やミネラルをとる食品 5 炭水化物をとる食品 6 脂肪をとる食品	赤 8/30 1 動き:筋肉や血液、骨などを作る。 2 動き:じょうぶな骨や歯を作る。 3 動き:皮膚や粘膜を健康に保つ。 4 動き:体の抵抗力を高める。 5 動き:エネルギー源になる。 6 動き:少量でエネルギー源になる。	赤 8/31 1 食品:肉、魚、卵、豆、豆製品など 2 食品:乳類、穀類、小魚 3 食品:緑黄色野菜 4 食品:色のうすい野菜、果物、きのこ類 5 食品:ごはん、パン、めん類、いも類 6 食品:油脂類	8/32 こんげつじばやさい 今月の地場野菜は… じゃがいも えだまめ きゅうり キャベツ にんじん たまねぎ ふしなりきゅうり なつだいこん	8/33 1 たんぱく質をとる食品 2 カルシウムをとる食品 3 ビタミンAをとる食品 4 ビタミン類やミネラルをとる食品 5 炭水化物をとる食品 6 脂肪をとる食品	8/34 1 たんぱく質をとる食品 2 カルシウムをとる食品 3 ビタミンAをとる食品 4 ビタミン類やミネラルをとる食品 5 炭水化物をとる食品 6 脂肪をとる食品	8/35 1 たんぱく質をとる食品 2 カルシウムをとる食品 3 ビタミンAをとる食品 4 ビタミン類やミネラルをとる食品 5 炭水化物をとる食品 6 脂肪をとる食品	8/36 1 たんぱく質をとる食品 2 カルシウムをとる食品 3 ビタミンAをとる食品 4 ビタミン類やミネラルをとる食品 5 炭水化物をとる食品 6 脂肪をとる食品	8/37 1 たんぱく質をとる食品 2 カルシウムをとる食品 3 ビタミンAをとる食品 4 ビタミン類やミネラルをとる食品 5 炭水化物をとる食品 6 脂肪をとる食品	8/38 1 たんぱく質をとる食品 2 カルシウムをとる食品 3 ビタミンAをとる食品 4 ビタミン類やミネラルをとる食品 5 炭水化物をとる食品 6 脂肪をとる食品	8/39 1 たんぱく質をとる食品 2 カルシウムをとる食品 3 ビタミンAをとる食品 4 ビタミン類やミネラルをとる食品 5 炭水化物をとる食品 6 脂肪をとる食品	8/40 1 たんぱく質をとる食品 2 カルシウムをとる食品 3 ビタミンAをとる食品 4 ビタミン類やミネラルをとる食品 5 炭水化物をとる食品 6 脂肪をとる食品	8/41 1 たんぱく質をとる食品 2 カルシウムをとる食品 3 ビタミンAをとる食品 4 ビタミン類やミネラルをとる食品 5 炭水化物をとる食品 6 脂肪をとる食品	8/42 1 たんぱく質をとる食品 2 カルシウムをとる食品 3 ビタミンAをとる食品 4 ビタミン類やミネラルをとる食品 5 炭水化物をとる食品 6 脂肪をとる食品	8/43 1 たんぱく質をとる食品 2 カルシウムをとる食品 3 ビタミンAをとる食品 4 ビタミン類やミネラルをとる食品 5 炭水化物をとる食品 6 脂肪をとる食品	8/44 1 たんぱく質をとる食品 2 カルシウムをとる食品 3 ビタミンAをとる食品 4 ビタミン類やミネラルをとる食品 5 炭水化物をとる食品 6 脂肪をとる食品	8/45 1 たんぱく質をとる食品 2 カルシウムをとる食品 3 ビタミンAをとる食品 4 ビタミン類やミネラルをとる食品 5 炭水化物をとる食品 6 脂肪をとる食品	8/46 1 たんぱく質をとる食品 2 カルシウムをとる食品 3 ビタミンAをとる食品 4 ビタミン類やミネラルをとる食品 5 炭水化物をとる食品 6 脂肪をとる食品	8/47 1 たんぱく質をとる食品 2 カルシウムをとる食品 3 ビタミンAをとる食品 4 ビタミン類やミネラルをとる食品 5 炭水化物をとる食品 6 脂肪をとる食品	8/48 1 たんぱく質をとる食品 2 カルシウムをとる食品 3 ビタミンAをとる食品 4 ビタミン類やミネラルをとる食品 5 炭水化物をとる食品 6 脂肪をとる食品	8/49 1 たんぱく質をとる食品 2 カルシウムをとる食品 3 ビタミンAをとる食品 4 ビタミン類やミネラルをとる食品 5 炭水化物をとる食品 6 脂肪をとる食品	8/50 1 たんぱく質をとる食品 2 カルシウムをとる食品 3 ビタミンAをとる食品 4 ビタミン類やミネラルをとる食品 5 炭水化物をとる食品 6 脂肪をとる食品	8/51 1 たんぱく質をとる食品 2 カルシウムをとる食品 3 ビタミンAをとる食品 4 ビタミン類やミネラルをとる食品 5 炭水化物をとる食品 6 脂肪をとる食品	8/52 1 たんぱく質をとる食品 2 カルシウムをとる食品 3 ビタミンAをとる食品 4 ビタミン類やミネラルをとる食品 5 炭水化物をとる食品 6 脂肪をとる食品	8/53 1 たんぱく質をとる食品 2 カルシウムをとる食品 3 ビタミンAをとる食品 4 ビタミン類やミネラルをとる食品 5 炭水化物をとる食品 6 脂肪をとる食品	8/54 1 たんぱく質をとる食品 2 カルシウムをとる食品 3 ビタミンAをとる食品 4 ビタミン類やミネラルをとる食品 5 炭水化物をとる食品 6 脂肪をとる食品	8/55 1 たんぱく質をとる食品 2 カルシウムをとる食品 3 ビタミンAをとる食品 4 ビタミン類やミネラルをとる食品 5 炭水化物をとる食品 6 脂肪をとる食品	8/56 1 たんぱく質をとる食品 2 カルシウムをとる食品 3 ビタミンAをとる食品 4 ビタミン類やミネラルをとる食品 5 炭水化物をとる食品 6 脂肪をとる食品	8/57 1 たんぱく質をとる食品 2 カルシウムをとる食品 3 ビタミンAをとる食品 4 ビタミン類やミネラルをとる食品 5 炭水化物をとる食品 6 脂肪をとる食品	8/58 1 たんぱく質をとる食品 2 カルシウムをとる食品 3 ビタミンAをとる食品 4 ビタミン類やミネラルをとる食品 5 炭水化物をとる食品 6 脂肪をとる食品	8/59 1 たんぱく質をとる食品 2 カルシウムをとる食品 3 ビタミンAをとる食品 4 ビタミン類やミネラルをとる食品 5 炭水化物をとる食品 6 脂肪をとる食品	8/60 1 たんぱく質をとる食品 2 カルシウムをとる食品 3 ビタミンAをとる食品 4 ビタミン類やミネラルをとる食品 5 炭水化物をとる食品 6 脂肪をとる食品	8/61 1 たんぱく質をとる食品 2 カルシウムをとる食品 3 ビタミンAをとる食品 4 ビタミン類やミネラルをとる食品 5 炭水化物をとる食品 6 脂肪をとる食品	8/62 1 たんぱく質をとる食品 2 カルシウムをとる食品 3 ビタミンAをとる食品 4 ビタミン類やミネラルをとる食品 5 炭水化物をとる食品 6 脂肪をとる食品	8/63 1 たんぱく質をとる食品 2 カルシウムをとる食品 3 ビタミンAをとる食品 4 ビタミン類やミネラルをとる食品 5 炭水化物をとる食品 6 脂肪をとる食品	8/64 1 たんぱく質をとる食品 2 カルシウムをとる食品 3 ビタミンAをとる食品 4 ビタミン類やミネラルをとる食品 5 炭水化物をとる食品 6 脂肪をとる食品	8/65 1 たんぱく質をとる食品 2 カルシウムをとる食品 3 ビタミンAをとる食品 4 ビタミン類やミネラルをとる食品 5 炭水化物をとる食品 6 脂肪をとる食品	8/66 1 たんぱく質をとる食品 2 カルシウムをとる食品 3 ビタミンAをとる食品 4 ビタミン類やミネラルをとる食品 5 炭水化物をとる食品 6 脂肪をとる食品	8/67 1 たんぱく質をとる食品 2 カルシウムをとる食品 3 ビタミンAをとる食品 4 ビタミン類やミネラルをとる食品 5 炭水化物をとる食品 6 脂肪をとる食品	8/68 1 たんぱく質をとる食品 2 カルシウムをとる食品 3 ビタミンAをとる食品 4 ビタミン類やミネラルをとる食品 5 炭水化物をとる食品 6 脂肪をとる食品	8/69 1 たんぱく質をとる食品 2 カルシウムをとる食品 3 ビタミンAをとる食品 4 ビタミン類やミネラルをとる食品 5 炭水化物をとる食品 6 脂肪をとる食品	8/70 1 たんぱく質をとる食品 2 カルシウムをとる食品 3 ビタミンAをとる食品 4 ビタミン類やミネラルをとる食品 5 炭水化物をとる食品 6 脂肪をとる食品	8/71 1 たんぱく質をとる食品 2 カルシウムをとる食品 3 ビタミンAをとる食品 4 ビタミン類やミネラルをとる食品 5 炭水化物をとる食品 6 脂肪をとる食品	8/72 1 たんぱく質をとる食品 2 カルシウムをとる食品 3 ビタミンAをとる食品 4 ビタミン類やミネラルをとる食品 5 炭水化物をとる食品 6 脂肪をとる食品	8/73 1 たんぱく質をとる食品 2 カルシウムをとる食品 3 ビタミンAをとる食品 4 ビタミン類やミネラルをとる食品 5 炭水化物をとる食品 6 脂肪をとる食品	8/74 1 たんぱく質をとる食品 2 カルシウムをとる食品 3 ビタミンAをとる食品 4 ビタミン類やミネラルをとる食品 5 炭水化物をとる食品 6 脂肪をとる食品	8/75 1 たんぱく質をとる食品 2 カルシウムをとる食品 3 ビタミンAをとる食品 4 ビタミン類やミネラルをとる食品 5 炭水化物をとる食品 6 脂肪をとる食品	8/76 1 たんぱく質をとる食品 2 カルシウムをとる食品 3 ビタミンAをとる食品 4 ビタミン類やミネラルをとる食品 5 炭水化物をとる食品 6 脂肪をとる食品	8/77 1 たんぱく質をとる食品 2 カルシウムをとる食品 3 ビタミンAをとる食品 4 ビタミン類やミネラルをとる食品 5 炭水化物をとる食品 6 脂肪をとる食品	8/78 1 たんぱく質をとる食品 2 カルシウムをとる食品 3 ビタミンAをとる食品 4 ビタミン類やミネラルをとる食品 5 炭水化物をとる食品 6 脂肪をとる食品	8/79 1 たんぱく質をとる食品 2 カルシウムをとる食品 3 ビタミンAをとる食品 4 ビタミン類やミネラルをとる食品 5 炭水化物をとる食品 6 脂肪をとる食品	8/80 1 たんぱく質をとる食品 2 カルシウムをとる食品 3 ビタミンAをとる食品 4 ビタミン類やミネラルをとる食品 5 炭水化物をとる食品 6 脂肪をとる食品	8/81 1 たんぱく質をとる食品 2 カルシウムをとる食品 3 ビタミンAをとる食品 4 ビタミン類やミネラルをとる食品 5 炭水化物をとる食品 6 脂肪をとる食品	8/82 1 たんぱく質をとる食品 2 カルシウムをとる食品 3 ビタミンAをとる食品 4 ビタミン類やミネラルをとる食品 5 炭水化物をとる食品 6 脂肪をとる食品	8/83<br

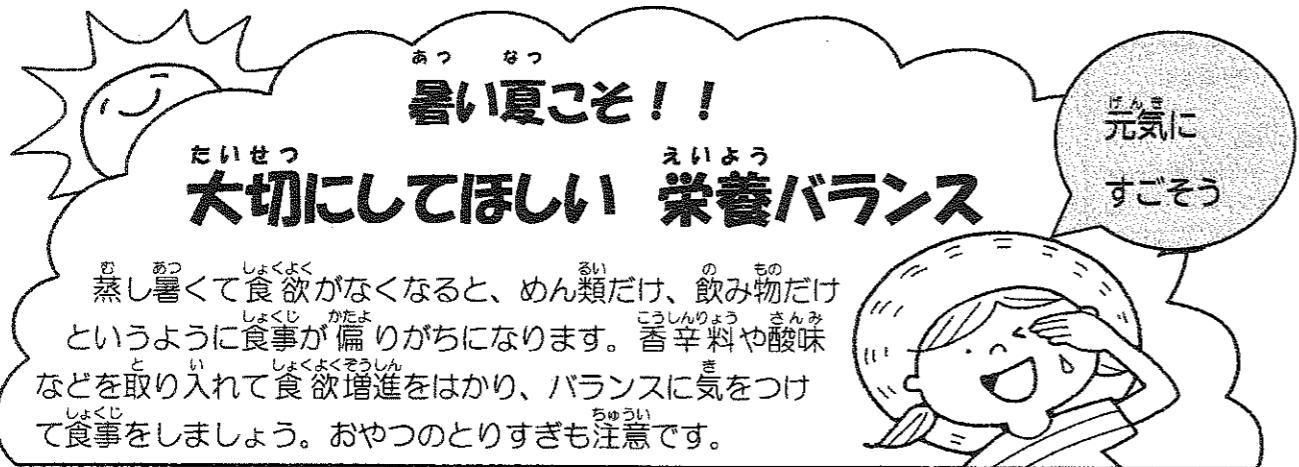
2020年 8月 給食だより



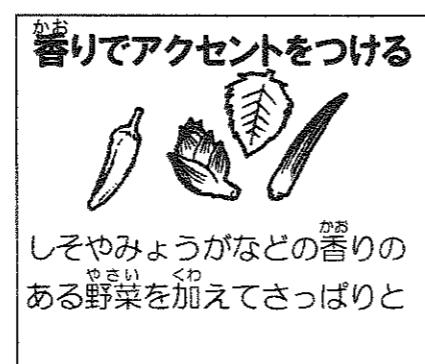
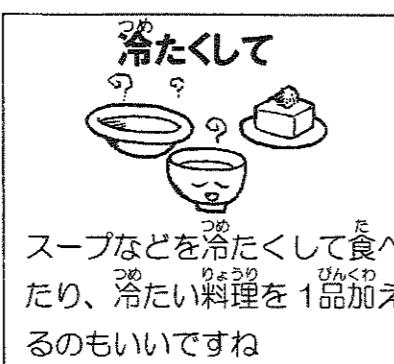
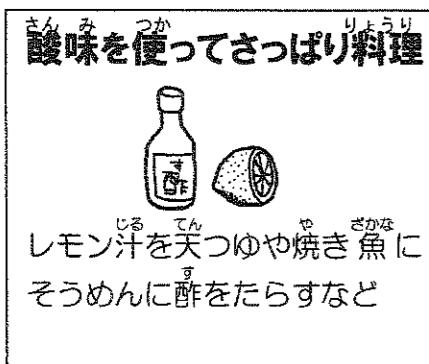
柏崎市枇杷島地区学校給食共同調理場
1年で一番暑い季節がやってきました。しかし今年は、夏休みまではもう少しあります。元気に学校生活を過ごせるように、しっかり食べ、たっぷり眠り、適切に水分をとり、熱中症や夏バテにならないように気をつけて過ごしていきましょう。

8月の給食目標

食事のバランスを考えよう

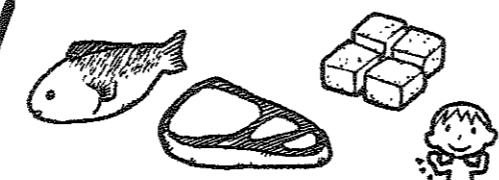


食欲をそそる工夫



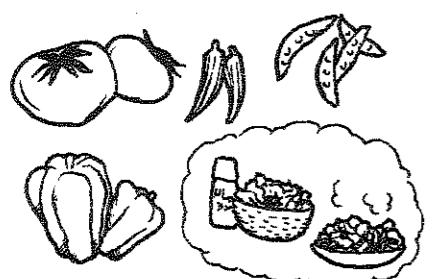
魚・肉・大豆製品のどれかは毎食食べる

夏バテ予防には良質なたんぱく質も大切です。魚と肉は半々くらいの割合にします。



夏野菜を毎日たっぷりと

夏野菜には体を冷やし、夏の暑さから体を守ってくれる栄養がいっぱいあります。



おやつ(間食) のとり方はだいじょうぶ?

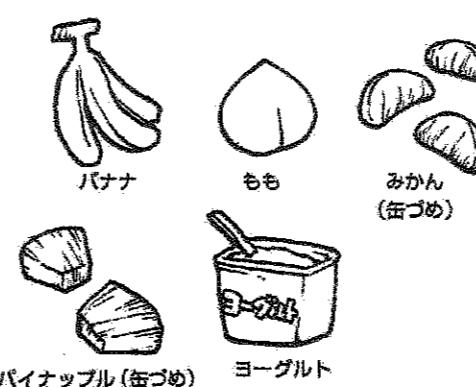


不足がちな栄養素(カルシウムなど)

やくだもの、水分も補給できるといいですね。

フルーツのヨーグルトあえ

朝食にも登場するデザートです。



①くだものの皮をむいて食べやすい大きさに切り器にもる。

②砂糖を少し加えたブレーンヨーグルトを上からかける。

フレンチトースト

材料 (2人分) 食パン…2枚 砂糖…大さじ1
卵…1個 牛乳…1/2本
バター…大さじ1

