



8月 予定献立表

令和2年度

いすみ市学校給食センター

日 曜 牛乳			献立名	主材料と働き				小学校 中学校			
主に肉や肉になる(赤)				主に体の調子を整える(緑)		主に力や熱の元になる(黄)		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)		
1群	2群	3群		4群	5群	6群					
			肉・魚・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類	油脂・糧実			
17月○			ごはん				米		699	856	
			キャベツメンチカツ(ソース)	とり肉 たまご	乳製品	キャベツ	小麦こ さとう	油	24.8	29.5	
			キムチスープ	ぶた肉 みそ		にんじん こまつな もやし だいこん キムチ(だい こん にんじん はくさい) 長ねぎ		ごま油	24.1	29.3	
			フローズンヨーグルト		ヨーグルト				2	2.4	
18火○			ごはん				米		695	836	
			とり肉のうめやき	とり肉		うめ	さとう		28	34.2	
			とんじる	ぶた肉 豆ふ みそ		にんじん ごぼう 五ねぎ だいこん こんにゃく 長ねぎ	じゃがいも	油	23.1	27.4	
			チョコプリン	大豆こ 豆乳			さとう		2.3	2.8	
19水○			ごはん				米		691	839	
			ねぎしおぶたどんの具	ぶた肉		にんじん にんにく 五ねぎ 長ねぎ レモン	水あめ	油	29.9	36.9	
			大根菜とじゃこのふりかけ		じゃこ	だいこん葉		ごま油 ごま	22.3	26.9	
			りんごのタルト (中)アーモンド小魚	豆乳	小魚(いわし)	りんご	米こ さとう	油	1.7	2.2	
20木○			ごはん				米		726	878	
			ほうれん草オムレツ	たまご		ほうれん草	かたくりこ	油	24.1	28.7	
			ポークカレー	ぶた肉	スキムミルク チーズ	にんじん にんにく しょうが 五ねぎ パナナ りんご チャツネ ココナッツミルク マンゴー	じゃがいも 小麦こ さとう	油	24.9	30	
			アセロラミルク	豆乳		アセロラ	さとう		2.1	2.6	
21金○			ごはん				米		697	836	
			ハンバーグおろしソース	とり肉 ぶた肉		しょうが にんにく 五ねぎ だいこん	さとう かたくりこ		27.5	33.4	
			さつまじる	とり肉 豆ふ みそ		だいこん こんにゃく 長ねぎ	さつまいも		19.7	23.2	
			いちごゼリー			いちご	さとう		1.9	2.4	
24月○			ごはん				米		709	874	
			肉しゅうまい 2こ	ぶた肉 とり肉		五ねぎ	かたくりこ 小麦こ さとう		27.2	33.3	
			マーボー豆ふ	ぶた肉 みそ とり肉 豆ふ		にんじん にら にんにく しょうが 長ねぎ 五ねぎ	さとう かたくりこ	油 ごま油	22.5	27.1	
			りんごゼリー			りんご	さとう		2.1	2.7	
25火○			ごはん				米		691	841	
			ポークチャップ	ぶた肉		にんじん にんにく 五ねぎ	さとう	油	29.9	37.5	
			大豆のいそに れいとうみかん	とり肉 大豆 油あげ	ひじき	こんにゃく みかん	さとう	油	19.5	22.6	
			(中)大豆小魚	大豆	小魚(いわし)		さとう	ごま	1.6	2	
26水○			ごはん				米		692	889	
			ひややっこ	豆ふ		にんじん			29.5	37.8	
			焼肉あんかけ丼の具	ぶた肉		にんにく しょうが たけのこ 五ねぎ キャベツ 長ねぎ	さとう かたくりこ	油 ごま油 ごま	23.4	26.2	
			切りほしだいこんのもの (中)乳酸菌飲料 ストロベリー	こうやとうふ 油あげ	乳酸菌飲料	切りほしだいこん しいたけ いちご	さとう	糖	2.5	2.9	
27木○			ごはん				米		719	876	
			ハムチーズピカタ	たまご ハム	チーズ			油	25.8	30.6	
			ハヤシルウ	ぶた肉	スキムミルク チーズ	にんじん トマト	五ねぎ にんにく しめじ	じゃがいも 小麦こ さとう	油	23.4	28.4
			ラ・フランスゼリー				ラ・フランス	さとう	2	2.5	
28金○			ごはん				米		706	847	
			とりのからあげ	とり肉		にんにく しょうが	米こ かたくりこ	油	26.8	33.5	
			レタスとコーンのスープ	ぶた肉 豆ふ		にんじん ほうれん草 五ねぎ レタス コーン		油	25.5	29.1	
			豆乳バナナコッタいちごソース (中)青のり小魚	豆乳	あおのり 小魚(いわし)	いちご りんご	さとう		1.7	2.2	
31月○			ごはん				米		735	888	
			プレーンオムレツ	たまご			かたくりこ	油	25.5	30	
			夏やさいカレー	ぶた肉	スキムミルク チーズ	パプリカ ビーマン トマト にんじん	なす にんにく しょうが パナナ りんご ココナッツミルク マンゴー チャツネ スズキーニ 五ねぎ	じゃがいも 小麦こ	油	25.7	31.2
			ヨーグルト		ヨーグルト				2.7	3.2	
* 材料の都合で献立を変更することがあります。										650	830
* 献立表中の (中)は中学校のみの料理(食品)をあらわしています。									文部科学省 基準	26.8	34.2
* 献立等に関するお問い合わせがありましたらいすみ市学校給食センター (Tel 8 0 - 5 2 2 2) 栄養士までご連絡ください。										18	23
* 給食で使用している食材の産地はいすみ市ホームページで確認できます。										2	2.5

* 材料の都合で献立を変更することがあります。

* 献立表中の(中)は中学校のみの料理(食品)をあらわしています。

* 献立等に関するお問い合わせがありましたらいすみ市学校給食センター(Tel 80-5222)栄養士までご連絡ください。

* 給食で使用している食材の産地はいすみ市ホームページで確認できます。

お知らせ ・小学校17日・31日、中学校17日・26日・31日のデザートは業者から直接学校へ配送されます。

・今月は、いすみ市産有機野菜のじゃがいもを使用します。

8月給食だより

いすみ市学校給食センター

NO. 60 8月号

令和2年 8月発行

いよいよ夏休みです。休み中は、生活のリズムや食生活がみだれやすくなります。早寝・早起きを心がけ、

栄養たっぷりの夏野菜を取り入れたバランスのよい食事を心がけましょう。



★ なつやさい た 夏野菜を食べよう ★



みずみずしい夏野菜は、汗ででる水分をおぎないます。また、夏の太陽をいっぱい浴びた旬の野菜は、ビタミンAやビタミンCがたくさんふくまれています。しっかり食べて、暑さに負けない体をつくりましょう。

“おやつ”について

暑くなると、ジュースなどの冷たい飲み物やアイスクリームがおいしいですね。しかし食べすぎるとむし歯や生活習慣病になる心配があります。

「おやつを食べるときのやくそく(㊟㊟㊟)」を守って食べるようにしましょう。

★ おやつを食べるときのやくそく ★

- ㊟ 時間 をきめて食べましょう。
- ㊟ 数(量) をきめましょう。
- ㊟ 組み合わせ をかんがえましょう。

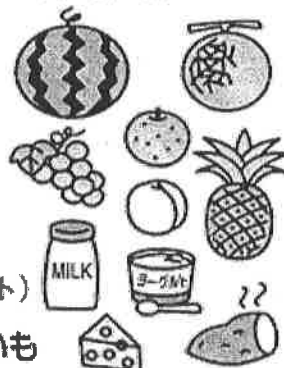
食べるときは

1日 180 ~ 200 kcal

目安にしましょう。

おやつにオススメ

- 季節の果物
(スイカ、メロン、桃、ぶどう、梨、パイナップルなど)
- 牛乳・乳製品
(チーズ・ヨーグルト)
- 焼きいも・ふかしいも



市販のお菓子や飲み物は、栄養成分表示をチェック!

180kcalのおやつ例



焼き芋半分
(110g)

Potato



ポテトチップス
半分(30g)

おにぎり



おにぎり
1個(110g)

チョコレート



チョコレート
半分(30g)

とうもろこし



とうもろこし
1本(250g)

サイダー



サイダー
1本(500ml)