



8月 給食予定献立表

令和5年度
伊佐学校給食共同調理場

日曜	献立名	牛乳	おもなざいりょう						エネルギー (kcal)	
			<赤>体を作るもの		<緑>体の調子をととのえるもの		<黄>エネルギーのもとになるもの		たんぱく質 (g)	
			1群 (たんぱく質)	2群 (無機質)	3群 (カロテン)	4群 (ビタミンC)	5群 (炭水化物)	6群 (脂質)	食塩 (g)	
								小	中	
28月	麦ごはん		牛乳			☆米 麦		642 259 1.4	731 293 1.8	
	マーボーなす	ぶた肉 とうふ 赤みそ		にんじん 葉ねぎ	なす ☆しいたけ たまねぎ えだまめ にんにく しょうが	じゃがいもでんぶ	ごま油			
	炒めナムル			にんじん ほうれんそう	もやし	さとう	ごま ごま油			
	冷凍みかん				冷凍みかん					
2学期の給食スタートです。今が旬(7~9月)のなすをたっぷりつけたマーボーなすを麦ごはんにかけていただきます。										
29火	パン いちごジャム		牛乳			パン いちごジャム		661 267 2.3	742 300 2.6	
	ほうれんそうのオムレツ			ほうれんそうのオムレツ						
	レタスのスープ		ベーコン	にんじん	レタス たまねぎ	じゃがいも				
	カレーキャベツ			にんじん	キャベツ		油			
レタスには、ビタミン類や鉄分を多く含む食品です。血液をきれいにしてくれる働きもあります。生でよく食べられますが、今日はスープに入れて給食に登場します。										
30水	わかめごはん		牛乳 わかめ			☆米 麦		654 209 2.5	789 263 3.1	
	皇型コロッケ					コロッケ	油			
	にゅうめん	とり肉	かまぼこ	にんじん 葉ねぎ オクラ	たまねぎ ☆しいたけ	そうめん				
	ミニトマト				☆ミニトマト					
	(中学校のみ うまかってん)									
トマトは、体の調子を整えるビタミンCが豊富です。給食では、伊佐地区で作られた「美桜」という名前のミニトマトが登場します。										
31木	ナン		牛乳			ナン		587 259 2.5	701 31.1 3.2	
	キーマカレー	ぶた肉 ひよこ豆 豆		にんじん パセリ	しょうが にんにく	パン粉	油 カレールウ			
	野菜スープ		ウインナー	にんじん	たまねぎ キャベツ しめじ	じゃがいも				
	ヨーグルト		ヨーグルト							
【世界の味めぐり：インド】ナンはインドのパンです。小麦粉を水で溶いて発酵させ、タンドールという窯で焼いて作ります。キーマカレーをつけて食べましょう。										

～～ 美祢市で作られた食材の紹介 ～～
 ☆マークが付いています。
 米・ミニトマト・しいたけ

○米・大豆・パン等、学校給食で使用している山口県産食材は「学校給食県産食材利用拡大事業」により、JAグループ山口、水産関係団体、山口県などから一部助成を受けています。



毎月19日は「食育の日」
 令和5年8月号
 伊佐学校給食共同調理場

まだまだ暑い日が続きますね。元気に2学期をスタートするためにも、朝・昼・夕の3食をしっかりと、睡眠をとって、夏バテを吹き飛ばしていきましょう。

○手軽に朝ごはんを準備しよう！

①調理しなくてもいい食べ物を準備する
 ⇒納豆、1食用のヨーグルト、ゼリー、カットフルーツ、バナナ、ミニトマトのようなそのまま食べられるものは朝ごはんの準備を楽にしてくれます。



③時間のあるときに作り置きをして冷凍する
 ⇒みそ玉や具だくさんのおにぎり(炊き込みご飯)など水分が少ない食べ物は、冷凍保存可能です。保存期間も冷蔵するより長くなります。



②前日の夜に多めに作っておく
 ⇒具をたくさん入れたおみそ汁やスープ、たまご焼きなどのおかずをお皿に盛り付けておいて、朝はあたためて出すだけにとするとすぐに準備ができます。

誰でも簡単に作れる基本のみそ玉の作り方♪
 材料(1人分)
 ・みそ 小さじ2 ・乾燥わかめ ひとつまみ
 ・削りぶしまたはかつおぶし 小さじ1
 作り方①すべての材料をラップでつつみま
 ②ねじって輪ゴムでとめます。
 ③150mlのお湯で溶かします。
 ーかんせい☆

冷蔵庫で1週間
 冷凍庫で1か月
 もちます。

いつもの食事に野菜プラス1

8月31日は野菜の日

野菜には体の調子を整えるビタミンがいっぱい！
 また、カリウムはナトリウム(食塩)を体の外に出すのに役立ちます。

野菜を料理に加えると、かむ回数が増えて満腹感がアップします。
 また季節感も楽しめ、心も豊かにしてくれます。

1日5皿の野菜をおかずにとることを目標にしましょう。
 スーパーやコンビニでお総菜を購入するときは、野菜の多いメニューを選ぶとよいです。

お知らせ 8月29日(火)から9月4日(月)の1週間、ゲーゲーチャレンジを実施します。