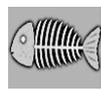


日 曜	こんだて名	主な食品とはたらき						調味料など	給食栄養価			
		血や肉・骨を作る		からだの調子をよくする		熱や力になる			小学校	中学校		
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	添加物	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)
19 月	主食・飲み物	ごはん	牛乳						エネルギー(kcal)	815		
	主菜	さばのみそ煮	さば みそ	牛乳					たんぱく質(g)	31.7		
	副菜	すき昆布の炒め煮	さつま揚げ	すき昆布	にんじん	こんにやく 枝豆	しじみ汁	砂糖	脂質(g)	22.7		
	汁物	手作りひつま	鶏肉 おから	油揚げ	にんじん	ごぼう 長ねぎ	しじみ汁	すいとん粉	食塩相当量(g)	2.7		
	その他	ひゅうがなつゼリー				日向夏果汁	砂糖					
20 火	主食・飲み物	きなこあげパン	牛乳						エネルギー(kcal)	763	782	
	主菜	肉団子(2こ)	鶏肉		玉ねぎ				たんぱく質(g)	27.5	28.3	
	副菜	マカロニサラダ		にんじん	玉ねぎ どうもろこし	きゅうり	マカロニ		脂質(g)	28.9	29.6	
	汁物	ミネストローネ	ウインナー 大豆		にんじん トマト	ブロッコリー	玉ねぎ にんにく	じゃがいも	食塩相当量(g)	2.9	3.0	
	その他	ミニレモンゼリー				レモン果汁	砂糖					
21 水	主食・飲み物	ごはん	牛乳						エネルギー(kcal)	688	706	
	主菜	ほうきょうざ 焼餃子	豚肉 鶏肉	にら	キャベツ 玉ねぎ	長ねぎ しょうが	しじみ汁		たんぱく質(g)	22.7	23.7	
	副菜	れんこんサラダ		ブロッコリー	れんこん キャベツ	どうもろこし			脂質(g)	18.3	18.7	
	汁物	マーボー大根スープ	豚肉	にんじん	大根 長ねぎ	しょうが にんにく	しじみ汁		食塩相当量(g)	2.5	2.7	
	その他	オレンジ				オレンジ						
22 木	主食・飲み物	すくなめごはん	牛乳						エネルギー(kcal)	715	715	
	主菜	キーマカレー	豚ひき肉	豚レバー 大豆	グリーンピース	トマト	とうもろこし 玉ねぎ	なす しょうが にんにく	たんぱく質(g)	25.6	25.6	
	副菜	わかめのサラダ		わかめ	にんじん	きゅうり 大根			脂質(g)	18.5	18.5	
	汁物	マロニースープ	ウインナー		にんじん	ブロッコリー	玉ねぎ キャベツ	マロニー	食塩相当量(g)	2.3	2.3	
	その他	がんづき	豆乳									
23 金	主食・飲み物	ごはん	牛乳						エネルギー(kcal)	694	737	
	主菜	ほっけフライ	ほっけ						たんぱく質(g)	19.3	20.3	
	副菜	きんぴらごぼう	さつま揚げ	にんじん	ごぼう こんにやく	たけのこ しじみ汁			脂質(g)	19.4	20.0	
	汁物	豆腐とわかめのみそ汁	豆腐 油揚げ	みそ	わかめ	玉ねぎ キャベツ			食塩相当量(g)	2.2	2.4	
	その他	ミニりんごゼリー				りんご果汁	砂糖					

食育の日「ラタトゥイユ」

26 月	主食・飲み物	冷凍食パン	牛乳						エネルギー(kcal)	671	756	
	主菜	豆乳グリーミーココロク	豆乳 大豆粉	ゼラチン		玉ねぎ どうもろこし			たんぱく質(g)	23.7	26.9	
	副菜	ラタトゥイユ	鶏肉	にんじん	トマト	かぼちゃ	青ピーマン	玉ねぎ なす	にんにく	脂質(g)	27.9	30.0
	汁物	白いんげん豆のポタージュ	インゲン豆	白インゲン豆	赤インゲン豆	ひよこ豆		玉ねぎ		食塩相当量(g)	2.9	3.3
	その他	オレンジ/キャラメルパテ						オレンジ	砂糖	水あめ		
27 火	主食・飲み物	すくなめごはん	牛乳						エネルギー(kcal)	735	735	
	主菜	あんかけ豆腐ハンバーグ	鶏肉 豆腐	にんじん	玉ねぎ				たんぱく質(g)	27.4	24.2	
	副菜	ゆず かつお 柚子香和え		にんじん	きゅうり	切干大根	もやし ゆず果汁		脂質(g)	24.2	3.0	
	汁物	さわいわん 沢庵湯	豚肉	にんじん	ごぼう	大根	なめこ しじみ汁		食塩相当量(g)	2.2	2.4	
	その他	チョコチップケーキ	卵					小麦粉	上白糖	バター		
28 水	主食・飲み物	ごはん	牛乳						エネルギー(kcal)	657	697	
	主菜	いわしの梅煮	いわし		梅				たんぱく質(g)	25.7	26.6	
	副菜	なめたけ和え		なめたけ					脂質(g)	17.7	18.1	
	汁物	豚汁	豚肉	豆腐	みそ				食塩相当量(g)	2.9	3.1	
	その他	ミニアセロラゼリー										
29 木	主食・飲み物	ごはん	牛乳						エネルギー(kcal)	770	813	
	主菜	いわて純情メンチカツ	豚肉		玉ねぎ (りんご)				たんぱく質(g)	22.2	23.1	
	副菜	ごぼうサラダ		にんじん	ごぼう	きゅうり	切干大根	とうもろこし		脂質(g)	29.7	30.4
	汁物	じゃがいものみそ汁	豆腐	油揚げ	みそ	わかめ	玉ねぎ	キャベツ		食塩相当量(g)	2.2	2.2
	その他	ミニトマト										
30 金	主食・飲み物	ごはん	牛乳						エネルギー(kcal)	711	757	
	主菜	オムレツ	卵						たんぱく質(g)	22.6	23.6	
	副菜	わかめの酢の物		わかめ	にんじん	もやし	きゅうり	切干大根		脂質(g)	17.9	18.8
	汁物	夏野菜カレー	鶏肉	にんじん	かぼちゃ	トマト	青ピーマン	グリーンピース	玉ねぎ	なす	にんにく	
	その他	オレンジ							砂糖	米粉	片栗粉	

- * 太字になっている食材は久慈管内でとれたものを使っています。
- * 材料の都合により献立を変更する場合があります。
- * 献立表は家庭内でのみご使用ください。
- * 給食費納入期限は、8/26(月)です。よろしく願いいたします。
- * 学校給食は納付された給食費で成り立っています。
- * 忘れずに納付をお願いします。



お魚には骨があります。 ←マークがついている料理は、特に骨に気を付けて食べましょう。



給食に関するアンケート
上を付け付けてお送り。QRコードを読み込んで、お答えください。
8月31日が締め切りとなっております。

「さあ、食べべ」答え
②

食育の日こんだて 令和6年度テーマ
「ファイト!!パリオリンピック」
毎月19日は「食育の日」です。「食育の日」は様々な「食経験」を通じて「食」に関する理解と関心を高める日です。令和6年度のテーマは、『ファイト!!パリオリンピック』です。毎月1つのフランスの代表的な料理を給食として提供します。



「ラタトゥイユ」
今月の料理は、ラタトゥイユです。プロヴァンス地方を代表する料理です。今では、ヨーロッパ全土に広がり、様々なバリエーションが生まれています。その昔には、貧乏人の食事と考えられていたラタトゥイユ。残り物の野菜を何時間も煮込み、時には野菜くずまで鍋に入れることもあったようです。ラタは「食べ物」、トゥイユは「混ぜる」を意味しています。基本の材料は、玉ねぎ・にんにく・パプリカ・なす・トマトと野菜をふんだんに使った料理です。

1ヶ月平均	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)
	716	24.8	25.5	
	24.8	22.5	23.5	
	2.7	2.9		