



スクールランチ 8・9月号



令和6年
城西共同調理場

日 曜	献立名	使用する食品名					栄養価 中学校生徒 エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	有・無			☆今月のテーマ☆ バランスを考えて 食べよう
		(赤) おもに体をつくるものになる		(緑) おもに体の調子を整えるものになる		(黄) おもにエネルギーのもとになる		三和	飽田	城西	
		おもにたんぱく質 魚・肉・卵・豆・豆製品	おもに無機質 牛乳・小魚・海そう	おもにカロテン 緑黄色野菜	おもにビタミンC その他の野菜・きのこ・果物	おもに炭水化物 穀類・いも類・さとう					
8月30日 金	ぶち丸麦ごはん ポークカレー ツナサラダ	牛乳	牛乳			米・麦	751	×	×	×	2学期が 始まりました 夏休み明けは、朝起きられなかったり、なんとなく体がだるかったり、食欲が出なかったりと、心身ともに不調を感じ、夏バテの症状がみられがちです。 バランスを考えた食事をし、早く学校生活モードに切り替えて、2学期も元気に過ごしましょう。 バランスのよい食事って どんな食事? ●主食・・・ごはん、パン →炭水化物(糖質) ●主菜・・・肉、魚、豆腐、卵 →たんぱく質 ●副菜・汁物・・・野菜、海藻 →ミネラル・ビタミン 食物繊維
台風のため、給食中止となります。							24.7				
2月	コッパン(カット) チリコンカン 野菜のスープ煮	牛乳	牛乳			パン	734	○	○	1×	
3火	麦ごはん いわしのおかか煮 ゆかりあえ さつま汁	牛乳	牛乳			米・麦	736	○	○	1×	
4水	食パン 焼きそば 人参サラダ りんごジャム	牛乳	牛乳			パン	725	○	○	1×	
5木	ごはん ピビンパの具(肉) ピビンパの具(野菜) わかめスープ ヨーグルト	牛乳	牛乳			米	739	○	○	1×	
6金	ぶち丸麦ごはん ハヤシライス 中華あえ	牛乳	牛乳			米・麦	726	○	○	○	
9月	黒糖パン オムレットマトソース グリーンサラダ かぼちゃのスープ	牛乳	牛乳			パン	822	○	○	○	
10火	麦ごはん 大豆の磯煮 きびなごフライ(3尾) スタミナ豚汁	牛乳	牛乳			米・麦	746	1○	○	○	
11水	ミルクパン 肉みそビーフン ツナサラダ	牛乳	牛乳			パン	749	1○	○	○	
12木	ごはん 塩肉じゃが 冬瓜のあえもの いりこの佃煮	牛乳	牛乳			米	727	1○	○	○	
13金	ぶち丸麦ごはん さばの生姜煮 れんこんの酢の物 肉吸い	牛乳	牛乳			米・麦	769	○	○	○	
17火	麦ごはん 魚のにんにくソース 春雨の酢の物 白玉汁	牛乳	牛乳			米・麦	794	○	○	○	
18水	食パン なすのスパゲティミートソース ごぼうサラダ ココアピーンズ	牛乳	牛乳			パン	798	○	○	○	
19木	ごはん 塩マーボー 海藻サラダ	牛乳	牛乳			米	745	○	○	○	
20金	ぶち丸麦ごはん レバーとポテトのナッツからめ ひじきと切干大根のあえもの にらたま汁	牛乳	牛乳			米・麦	795	○	○	○	
24火	麦ごはん かぼちゃのそぼろ煮 酢みそあえ 手作りふりかけ	牛乳	牛乳			米・麦	750	○	○	○	
25水	丸パン(カット) 魚フライ ナッツサラダ コーンと卵のスープ	牛乳	牛乳			パン	794	○	○	○	
26木	ごはん ポークカレー ピーンズサラダ 梨入りフルーツミックス	牛乳	牛乳			米	818	○	○	○	
27金	ぶち丸麦ごはん 塩豚丼の具 ししゃもフライ(2尾) 春雨汁	牛乳	牛乳			米・麦	727	○	○	○	
30月	丸パン クリームシチュー コーンサラダ いりこアーモンド	牛乳	牛乳			パン	754	1×	○	○	

※ 都合により、献立を変更する場合があります。

バランスのよい食事とは、
私たちに必要な栄養素が
過不足なく満たされた食事
のことです。
主食・主菜・副菜がそろった
食事は、いろいろな食材をとる
ことができるだけでなく、自然
と栄養のバランスも整いやす
くなります。

夏バテ解消のポイント
ビタミンB1をとろう!
夏バテ解消のポイントは、疲れを
とることです。ビタミンB1は、
糖質がエネルギーに変わるときに
手助けをする栄養素で、不足する
とエネルギーがうまく作られず、
体が疲れやすくなります。
ビタミンB1を多く含む食品を
積極的にとりましょう。

●**ビタミンB1を多く含む食品**
豚肉・うなぎ・レバー・ピーナッツ・大豆
大豆製品・ごま・さば・玄米

生活リズムを整えよう!
夏バテ気味の人は、生活リズム
を整えることを意識してみましょ
う。生活リズムのリセットには、
「朝ごはん」が有効です。調理場
だよりに、朝ごはんのポイントが
載せてあるので、自分に合った
ステップから始めてみましょう!

十五夜 最も月が美しいと
される旧暦の8月
15日に、秋の収穫
を感謝し、お月見を
する行事です。
給食では白玉汁
を出します。

今年の十五夜は
9月17日(火)
です。

★9月の市産品活用予定★
れんこん、梨、
にら