



8月 学校給食献立表

令和3年度発行
東広島北部学校給食センター

8月30日・31日は9月献立表に記載します。

日	献立名	おもに体をつくるものとなる		おもに体の調子を整えるものとなる		おもにエネルギーのものとなる		エネルギー たんぱく質 塩分	日	献立名	おもに体をつくるものとなる		おもに体の調子を整えるものとなる		おもにエネルギーのものとなる		エネルギー たんぱく質 塩分
		魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類・いも類 砂糖	油脂・種実				魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類・いも類 砂糖	油脂・種実	
23 月	牛乳 クロワッサン パスタのトマトソース煮 いろどりサラダ	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	しょうが にんにく たまねぎ とうもろこし マッシュルーム グリーンピース キャベツ きゅうり	クロワッサン スパゲティ さとう	ごま あぶら	753 kcal 24.6 g 2.7 g	26 木	牛乳 ビビンバ (ごはん ビビンバの具：肉炒めとあえ物) わかめスープ	ぎゅうにく ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ごまつな	にんにく しょうが ぜんまい もやし たまねぎ とうもろこし	ごめ さとう	ごまあぶら ごま	738 kcal 27.4 g 2.8 g
24 火	牛乳 ごはん しらす入り卵焼き 浅漬け 噛みってる！GoGo炒め	しらすいり たまごやき ぶたにく さつまあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな さやいんげん	キャベツ ごぼう こんにゃく	ごめ さとう	あぶら ごまあぶら ごま	725 kcal 28.7 g 1.5 g	27 金	牛乳 ごはん 夏野菜のみそ炒め おこめんサラダ	ぶたにく なまあげ みそ とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ピーマン ねぎ	しょうが にんにく なす たまねぎ キャベツ しめじ きゅうり もやし	ごめ さとう でんぶん おこめん	ごまあぶら	747 kcal 29.6 g 2.5 g
25 水	牛乳 ごはん ビーフシチュー フレンチサラダ	ぎゅうにく ハム	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	にんにく たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり	ごめ じゃがいも さとう	あぶら	799 kcal 23.8 g 3.2 g	*物資の都合により 献立を変更をすることがあります。 *こんにゃくについて こんにゃくは いも類(5群)に分類されますが 体内の働きで「おもに体の調子を整えるものとなる食べ物(4群)」に分類しています。								



8月 給食はいぜん表

東広島北部学校給食センター

はいぜん表を見ながら、食器を正しくおきましょう！



まず基本
ごはんは左で 汁は右
牛乳 右上 守って配ぜん
心をこめて 「いただきます」

月	火	水	木	金
23 いろどりサラダ 牛乳 クロワッサン パスタのトマトソース煮	24 浅漬け しらす入り卵焼き 牛乳 ごはん 噛みってる！GoGo炒め	25 フレンチサラダ 牛乳 ごはん ビーフシチュー	26 ビビンバの具(肉炒め) ビビンバの具(あえ物) 牛乳 ピビンバ (ごはん) わかめスープ	27 おこめんサラダ 牛乳 ごはん 夏野菜のみそ炒め

旬の食材



トマト



ズッキーニ



えだまめ



きゅうり



すいか



ゴーヤ



とうもろこし



ナス



ピーマン

夏野菜を食べて暑い夏を乗り切りましょう！

夏野菜にはたくさんの水分が含まれています。体温を下げる働きがあるので、暑い夏にはもってこいの食材です。また、汗をかいて失われるミネラルやビタミン類も多いので、夏の疲れやだるさを取ってくれます。しっかり食べてください。