

# 8月 給食カレンダー



2020年 8月  
士幌町学校給食センター

| 月  | 火   | 水   | 木   | 金  |
|--|---|---|---|--|
| <b>3</b><br>小：748キロカロリー<br>中：879キロカロリー<br>・ごはん<br>・さわにじる<br>・いわしのみぞれに<br>・こんにやくと<br>がんものみそいため<br>◎よつばのうごうヨーグルト<br>・ぎゅうにゅう<br>主食：ごはん<br>汁物：だいこん・にんじん・ごぼう<br>えのきたけ・くわがめ・かまぼこ<br>主菜：いわし・だいこん<br>副菜：こんにやく・がんもどき<br>にんじん・ひじき・ぶたにく | <b>4</b><br>小：757キロカロリー<br>中：932キロカロリー<br>・なつやさいの<br>カレーライス<br>なつがしゆんのやさいをたくさん<br>つかったカレーライスです<br>・ふくしんづけ<br>・フルーツのゼリーあえ<br>・ぎゅうにゅう<br>主食：ごはん・じゃがいも・たまねぎ<br>さやいんげん・コーン・パプリカ<br>なす・トマト・ぶたにく<br>デザート：ゼリー・パイナップル・みかん<br>りんご・アロエ                            | <b>5</b><br>小：574キロカロリー<br>中：687キロカロリー<br>・ごはん<br>・こんこんじる<br>こんにやくとだいこんをつかった<br>しょうゆあじのしるものです<br>・しゅうまい(2こ)<br>・きゃべつのいそあえ<br>・ぎゅうにゅう<br>主食：ごはん<br>汁物：こんにやく・だいこん・にんじん<br>主菜：ぶたにく・たまねぎ<br>しゅうまいのかわ<br>副菜：きゃべつ・こまつな・のり | 8月3日の<br>「よつ葉のうごうヨー<br>グルト」は、JA士幌町より<br>提供していただいでい<br>ます。<br>朝ごはん<br>しっかり食べよう   | 朝ごはん<br>しっかり食べよう   |
| <b>17</b><br>小：683キロカロリー<br>中：822キロカロリー<br>・ごはん<br>・みそじる<br>・にくどうふ<br>・さつまいもてんぷら<br>・ぎゅうにゅう<br>今月の和食(わしよく)の日<br>主食：ごはん<br>汁物：たまねぎ・わかめ<br>主菜：ぶたにく・あつあげ・にんじん<br>しめじ<br>副菜：さつまいも・こむぎこ   | <b>18</b><br>小：703キロカロリー<br>中：763キロカロリー<br>・ロールパン<br>・コーンポタージュ<br>・とりのスパイスやき<br>・しほろのポテトサラダ<br>・しほろのミニトマト<br>(小2こ 中3こ)<br>・ぎゅうにゅう<br>しほろの<br>じゃがいもが<br>たっぶり！<br>主食：ロールパン<br>汁物：たまねぎ・にんじん・コーン<br>ぎゅうにゅう<br>主菜：とりにく<br>副菜：じゃがいも・たまねぎ・にんじん<br>グリンピース・ウィンナー | <b>19</b><br>小：587キロカロリー<br>中：712キロカロリー<br>・ごはん<br>・みそじる<br>・ほっけのしおやき<br>すこしホネがあります<br>・きりぼしだいこんの<br>いために<br>・ぎゅうにゅう<br>主食：ごはん<br>汁物：はくさい・こまつな<br>主菜：ほっけ<br>副菜：きりぼしだいこん・ひじき<br>さやいんげん・ちくわ・ぶたにく                      | <b>20</b><br>小：729キロカロリー<br>中：786キロカロリー<br>・とりにくとオクラの<br>ひやかけうどん<br>・やさいかきあげ<br>・きゃべつの<br>ごまドレあえ<br>・ぎゅうにゅう<br>主食・汁物：うどん・とりにく・オクラ<br>わかめ・なると・ながねぎ<br>副菜：たまねぎ・にんじん・ごぼう<br>しゅんぎく・こむぎこ<br>副菜：きゃべつ・にんじん・ちくわ | <b>21</b><br>小：630キロカロリー<br>中：762キロカロリー<br>・たけのこごはん<br>・みそじる<br>・ねぎたまやき<br>(2こ)<br>・ふきのごもくに<br>・ぎゅうにゅう<br>主食：ごはん・たけのこ<br>とりにく・あぶらあげ<br>汁物：きゃべつ・こまつな<br>主菜：たまご・ながねぎ<br>副菜：ふき・こんにやく・にんじん<br>さつまいも・ぶたにく |
| <b>24</b><br>小：649キロカロリー<br>中：768キロカロリー<br>・ごはん<br>・みそじる<br>・れんこんはさみあげ<br>(2こ)<br>・はくさいの<br>うめがつおあえ<br>・ぎゅうにゅう<br>主食：ごはん<br>汁物：じゃがいも・にんじん<br>副菜：れんこん・ぶたにく・たまねぎ<br>こむぎこ・たまご<br>副菜：はくさい・こまつな・かつおぶし<br>うめぼし                     | <b>25</b><br>小：623キロカロリー<br>中：761キロカロリー<br>・ちゅうかどんぶり<br>やさいがたっぷり入っています<br>・だいこんと<br>あおなのサラダ<br>・みかんゼリー<br>・ぎゅうにゅう<br>主食・主菜・副菜：ごはん・ぶたにく・いか<br>はくさい・たまねぎ・にんじん<br>たけのこ・きくらげ<br>副菜：だいこん・こまつな・はるさめ   | <b>26</b><br>小：726キロカロリー<br>中：893キロカロリー<br>・カレーライス<br>・ふくしんづけ<br>・しほろの<br>ブロッコリーサラダ<br>*ドレッシング<br>しほろのブロッコリー<br>をあじわってね<br>・ぎゅうにゅう<br>主食・副菜：ごはん・じゃがいも<br>にんじん・たまねぎ・ぶたにく<br>副菜：ブロッコリー・きゃべつ・コーン                       | <b>27</b><br>小：732キロカロリー<br>中：856キロカロリー<br>・スパゲティ<br>ミートソース<br>・フレンチサラダ<br>*ドレッシング<br>・ぎゅうにゅう<br>主食・主菜・副菜：パスタ・ぶたにく<br>たまねぎ・にんじん<br>ピーマン・マッシュルーム<br>副菜：きゃべつ・きゅうり・パプリカ<br>パイン                             | <b>28</b><br>小：637キロカロリー<br>中：754キロカロリー<br>・ごはん<br>・やさいふりかけ<br>・みそじる<br>・さんまかつおぶしに<br>もやしの三色あえ<br>・ぎゅうにゅう<br>主食：ごはん<br>汁物：ごま・あおな・にんじん・かぼちゃ<br>汁物：たまねぎ・こまつな<br>主菜：さんま・かつおぶし<br>副菜：もやし・きゅうり・にんじん       |

|  |
|--|
| <b>31</b><br>小：631キロカロリー<br>中：776キロカロリー<br>・しおぶたどんぶり<br>・みそじる<br>・きゅうりもみ<br>・ぎゅうにゅう<br>主食・主菜・副菜：ごはん・ぶたにく<br>たまねぎ・きゃべつ・にんじん<br>たけのこ・きくらげ<br>汁物：だいこん・わかめ<br>副菜：きゅうり・にんじん・ちくわ |
|--|

## 野菜料理を+1皿食べましょう。

野菜には、体の調子を整えるビタミンやミネラル(無機質)、食物繊維など、積極的にとりたい栄養素が多く含まれています。大人で毎日350g以上の野菜(うち緑黄色野菜120g)をとることを目標※としていますが、子どもから大人まで、どの年代でも野菜が不足しています。いつもの食事に小鉢や小皿1杯分の野菜料理(70g程度)を食べると目標に近づき、食事のバランスも整いやすくなります。「+1皿」の野菜料理を意識してみませんか。



### 例えば、こんなもので+1皿

**青菜のおひたし**  
 ほうれん草や小松菜をゆで、しょうゆ、みりなどなどで調味しだし汁に浸す。めんつゆをかけるだけでもOK!

**ナムル風あえ物**  
 細切りにのんじんとピーマン、もやしを電子レンジで加熱し、ごま油、しょうゆ、おろしにんにく、すりごまであえる。

**みそ汁やスープ**  
 いつもの具材に野菜を1~2種類プラスする。

加熱すれば「かさ」を減らすことができ、生のままよりたくさんの量を食べられます。

《今月の平均栄養量》

|               |
|---------------|
| 【小学校】         |
| エネルギー：672kcal |
| たんぱく質：24.8g   |
| 脂質：20.7g      |
| 塩分：2.9g       |
| 【中学校】         |
| エネルギー：797kcal |
| たんぱく質：28.1g   |
| 脂質：22.2g      |
| 塩分：3.4g       |