



今月の食育目標：スポーツと栄養について知ろう

日	曜	牛乳	献立名	〈赤〉 おもに体をつくるもとになる食品		〈緑〉 おもに体の調子を整えるもとになる食品		〈黄〉 おもにエネルギーのもとになる食品		1人1日 (kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	メモ
				たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物	脂質		
8/28	月	☞	むぎごはん					こめ、むぎ		611 25.1 26.8	幼稚園 なし
			チキンカレー	とりにく		にんじん、トマト	にんにく、しょうが、たまねぎ じゃがいも、さとう、はちみつ	あぶら			
			えだまめサラダ	まぐろ			キャベツ、えだまめ、コーン	さとう	あぶら		
			オレンジ				オレンジ				
29	火	☞	むぎごはん					こめ、むぎ		574 30.7 24.6	幼稚園 なし
			チンジャオロース	ぶたにく		ピーマン、あかピーマン	しょうが、にんにく、ねばねば、たけのこ	さとう、かたくりこ	あぶら、ごまあぶら		
			ワンタンスープ	ぶたにく		人参、ニラ、チンゲンサイ	もやし、しいたけ	ワンタンのかわ	ごまあぶら		
			カルピスゼリー	ゼラチン	かんてん、ゼラチン		みかん	さとう			
30	水	☞	むぎごはん					こめ、むぎ		615 27.5 24.0	幼稚園 なし
			とりにくのみそやき	とりにく、みそ			にんにく、しょうが	さとう			
			さつまいもサラダ	ハム		にんじん	きゅうり、コーン	さつまいも、さとう	カエッパ マネー		
			とうふとわかめのすまし汁	とうふ、なると	わかめ	ほうれんそう	しめじ、たまねぎ				
31	木	☞	ソフトフランスパン		だっしふんにゅう はつこうにゅう			さとう、こむぎこ	ショートニング	600 30.3 29.2	ラグビーW杯 応援献立 幼稚園なし
			タラのプロヴァンスふう	たら		トマト、パセリ	にんにく、たまねぎ	さとう、かたくりこ	オリーブオイル、あぶら		
			ポトフ	ぶたにく		にんじん、ブロッコリー	にんにく、しょうが、セロリー、たまねぎ	じゃがいも	あぶら		
			ブラマンジェ	とうにゅう				さとう			
9/1	金	☞	わかめごはん		わかめ			こめ		606 23.1 25.5	幼稚園 なし
			いかフライのレモンに	いか			レモンかじゅう	こむぎこ、パンこ、さとう	あぶら		
			ごまあえ			にんじん、こまつな	キャベツ	さとう	ごま		
			とうふとえのきのみそしる	とうふ、みそ		はねぎ	えのきたけ、たまねぎ	じゃがいも			
4	月	☞	むぎごはん					こめ、むぎ		600 22.2 26.2	
			ハヤシライス	ぶたにく		にんじん	にんにく、しょうが、たまねぎ、しめじ、グリーンピース	さとう	あぶら		
			ひじきサラダ	ハム	ひじき	ほうれんそう	キャベツ	さとう	ごまあぶら		
			バナナ				バナナ				
5	火	☞	むぎごはん					こめ、むぎ		595 30.8 23.1	
			やきししゃも		ししゃも						
			なっとうあえ	なっとう、かつおぶし	のり	にんじん、ほうれんそう		さとう			
			にくじゃが	ぶたにく		にんじん	たまねぎ、しらたき、グリーンピース	じゃがいも、さとう	あぶら		
6	水	☞	げんまいいりしょくパン		だっしふんにゅう			さとう、こむぎこ	ショートニング	610 28.0 33.6	
			メイプルジャム					メイプルジャム			
			とりにくのマーメイドやき	とりにく			レモンかじゅう	マーメイド	あぶら		
			フレンチサラダ	まぐろ		ブロッコリー、にんじん	キャベツ	さとう	あぶら		
7	木	☞	むぎごはん					こめ、むぎ		574 24.9 29.6	
			ホキのチリソースかけ	ホキ		トマト	にんにく、しょうが、たまねぎ、りんご	かたくりこ	あぶら		
			ナムル		こんぶ	こまつな、にんじん	もやし、きりぼしだいこん	さとう	ごまあぶら、ごま		
			とうがんとにくだんこのスープ	とうふ、ぶたにく とりにく、かまぼこ		はねぎ	とうがん、しめじ	かたくりこ	ごまあぶら		
8	金	☞	むぎごはん					こめ、むぎ		577 26.2 28.7	快眠献立
			ぎせいとうふ	たまご、とりにく、とうふ		にんじん	しいたけ、しょうが	かたくりこ、さとう	ごまあぶら		
			きんぴらごぼう	ぶたにく		さやいんげん、にんじん	ごぼう、こんにゃく	さとう	ごまあぶら		
			わかめのみそしる	とうふ、みそ	わかめ	こまつな	たまねぎ、えのきたけ				
11	月	☞	ソフトめん					こむぎこ		611 25.4 29.0	
			つけナポリタン	ベーコン、とりにく	チーズ なまクリーム	トマト、パセリ、チンゲンサイ	にんにく、セロリー たまねぎ、マッシュルーム	じゃがいも、さとう	あぶら		
			げんきサラダ	ハム、かつおぶし	しおこんぶ	にんじん	キャベツ、えだまめ、コーン	さとう	あぶら		
			スイートポテト		きゅうにゅう なまクリーム			さつまいも、さとう、はちみつ	バター		
12	火	☞	むぎごはん					こめ、むぎ		605 23.5 28.1	
			さんまのかばやき	さんま			しょうが	かたくりこ、さとう	あぶら		
			おかかあえ	かつおぶし		にんじん、こまつな	キャベツ				
			とうふといちのみそしる	とうふ、みそ		はねぎ	だいこん、たまねぎ、しめじ	じゃがいも			
13	水	☞	むぎごはん					こめ、むぎ		645 27.3 28.1	
			なすいりマーボー	とうふ、ぶたにく、みそ		にんじん、はねぎ	なす、しょうが、にんにく、しいたけ、たまねぎ	さとう、かたくりこ	あぶら、ごまあぶら		
			コーンしゅうまい	ぶたにく、とりにく			コーン、たまねぎ、キャベツ、しょうが	こむぎこ、かたくりこ、さとう			
			かぶうあえ	ハム		にんじん	もやし、にんにく、きゅうり	さとう	ごまあぶら、ごま		
14	木	☞	こくとういりまるがたパン		だっしふんにゅう			こくとう、こむぎこ	ショートニング	642 25.6 35.6	世界の果てまで 行って給食 in イングランド
			シェパースパイ	ぶたにく、たまご	きゅうにゅう クリームチーズ	トマト	たまねぎ、マッシュルーム	さとう、マカロニ、じゃがいも	あぶら、バター		
			スコッチブロス	ベーコン、とりにく		にんじん、ほうれんそう	にんにく、たまねぎ、キャベツ	おおむぎ	オリーブオイル		
			れいとうパイン				パイナップル				
15	金	☞	むぎごはん	県内産				こめ、むぎ		601 28.3 30.8	ふるさと 給食の日
			へだしおからあげ	とりにく	駿河産		にんにく、しょうが	さとう、かたくりこ、こむぎこ	あぶら		
			じゃこあえ	県内産		しらす、のり	こまつな	もやし、御殿場市産	ごま、ごまあぶら		
			とうにゅうとんじる	とうにゅう、ぶたにく、とうふ、みそ		にんじん、はねぎ	たまねぎ、こんにゃく、エリンギ	じゃがいも	ごまあぶら		

※献立は、食材の都合により一部変更する場合があります。(食物アレルギーに関係する食品については、事前にお知らせします)

食物繊維が多い食品は主に体の調子を整える働きがあるため、ビタミンの欄に記載しています。

加工品(ゼリー等)に使用されている果物、ミニトマト以外のトマトは加熱済みになります。

給食の献立をHPに掲載しています。感想、知りたいレシピ等も随時募集しています!





* 8・9月の献立表 *



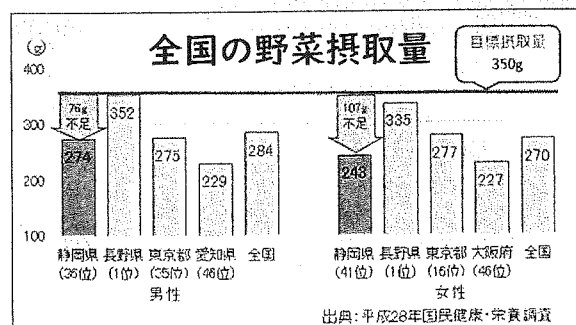
今月の食育目標：スポーツと栄養について知ろう

日	曜	牛乳	献立名	〈赤〉 おもに体をつくるもとになる食品		〈緑〉 おもに体の調子を整えるもとになる食品		〈黄〉 おもにエネルギーのもとになる食品		たんぱく質(g) 脂質(g)	メモ
				たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物	脂質		
18 月 敬老の日											
19	火	☺	むぎごはん					こめ、むぎ		621 26.0 26.2	
			すぶた	ぶたにく、だいず		にんじん、ピーマン	にんにく、しょうが、たまねぎ、たけのこ、しいたけ	かたくりこ、さとう	あぶら		
			ニラたまスープ	とうふ、たまご		ニラ、ほうれんそう	もやし	かたくりこ	ごまあぶら		
			レモンゼリー				レモンかじゅう	さとう			
20	水	☺	せわりロールパン		だっしふんにゅう			さとう、こむぎこ	ショートニング	635 27.2 33.8	
			ウィンナートマトソース	ウィンナー		トマト		さとう			
			ポイルキャベツ				キャベツ				
			あきのかおりシチュー	とりにく、ベーコン	きゅうりにゅう なまクリーム	にんじん、かぼちゃ	たまねぎ、しめじ、マッシュルーム	さつまいも、こむぎこ	あぶら、バター、くり		
21	木	☺	むぎごはん					こめ、むぎ		586 28.2 30.5	
			さばのみそに	さば、みそ			しょうが	さとう			
			ごますあえ	まぐろ	のり	こまつな	もやし		ごま、ごまあぶら		
			とうふのすましじり	とうふ、たら、とうにゅう	わかめ	にんじん	たまねぎ、しいたけ、ねぶかねぎ				
22	金	☺	むぎごはん					こめ、むぎ		589 22.7 27.1	
			はっぼうさい	ぶたにく、うずら卵		にんじん	にんにく、しょうが、たまねぎ、たけのこ、しいたけ、キャベツ、もやし	かたくりこ	あぶら、ごまあぶら		
			あおのりポテト	だいず	あおのり			じゃがいも、かたくりこ	あぶら		
			ぶどう				ぶどう				
25	月	☺	むぎごはん					こめ、むぎ		585 26.8 26.3	
			おやこに	とりにく、たまご		にんじん	たけのこ、しいたけ、たまねぎ、グリーンピース	さとう			
			きびなごフライ		きびなご			こむぎこ、パンこ	あぶら、ごまあぶら		
			おひたし	かつおぶし		にんじん、こまつな	キャベツ		ごまあぶら		
26	火	☺	むぎごはん					こめ、むぎ		591 27.2 22.9	
			ブルコギ	ぶたにく、みそ		あかピーマン、ニラ、にんじん	にんにく、しょうが、りんご、たまねぎ	かたくりこ、さとう	ごま、ごまあぶら		
			トックスープ	ぶたにく		にんじん、こまつな	えのきたけ、にんにく、しょうが	トック	ごまあぶら		
			なし				なし				
27	水	☺	むぎごはん					こめ、むぎ		631 28.1 28.6	郷土食の旅 in 宮崎県 
			チキン南蛮	とりにく			たまねぎ、きゅうり、レモンかじゅう	こむぎこ、かたくりこ、さとう	あぶら、パイン、りんご、みかん		
			きゅうりのとさづけ	かつおぶし			きゅうり、もやし、しょうが		ごま		
			かねんしゅい	なまあげ		はねぎ、にんじん	たまねぎ、だいこん	さといも、いももち			
28	木	☺	ねじりパン/あげパン(北中のみ)		だっしふんにゅう			さとう、こむぎこ	あぶら、ショートニング	630 27.4 28.5	幼稚園 なし
			チリコンカン	ぶたにく、いんげんまめ		トマト、にんじん	にんにく、しょうが、たまねぎ、マッシュルーム	さとう	あぶら		
			ハムサラダ	ハム		あかピーマン	キャベツ、コーン	さとう	あぶら		
			バナナ				バナナ				
29	金	☺	むぎごはん					こめ、むぎ		678 28.4 27.6	十五夜 献立 
			とりつくね	とりにく、とうにゅう	ひじき		たまねぎ	さとう、かたくりこ、パンこ	あぶら		
			いそマヨサラダ	かつおぶし	のり	にんじん、ほうれんそう	キャベツ	さとう	パイン、マリン		
			さといものみそしる	とうふ、みそ		はねぎ、こまつな	えのきたけ	さといも			
			おつきみだんご	あずき				しょうしんこ、さとう			

※献立は、食材の都合により一部変更する場合があります。(食物アレルギーに関係する食品については、事前にお知らせします)

※食物繊維が多い食品は主に体の調子を整える働きがあるため、ビタミンの欄に記載しています。加工品(ゼリー等)に使用されている果物、ミニトマト以外のトマトは加熱済みになります。

8月31日は「野菜の日」 あなたも今日から野菜マシマシ!



静岡県民の野菜摂取量は
目標量350g (小学生は300g)に
足りていません!!

東京都より
食べていないの?!

病気の発症リスク等を下げられるよ!

がんの発症リスク

循環器疾患の発症リスク

食べると? 足りてる? あなたも今日から

野菜マシマシ

ちやっぴー 静岡県

QRコード