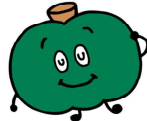


令和6年度

8月

給食献立表

紀の川市立 河南学校給食センター

月 26	火 27	水 28	木 29	金 30
△ 牛乳 628kcal キムチチャーハン ☐ 米 90 ☐ 押麦 9.6 <input type="triangle"/> 豚肉 24 ☐ 酒 1.2 ☐ キムチ 30 ☐ ごま油 0.24 ☐ 玉ねぎ 30 <input type="triangle"/> 高野豆腐 3.6 ☐ こしょう ☐ 中華だし ☐ 塩 ☐ こいくち 肉団子と春雨スープ <input type="triangle"/> 肉だんご 25.3 ☐ 小松菜 11 ☐ 玉ねぎ 16.5 ☐ 人参 8.8 ☐ もやし 16.5 ☐ 米油 0.12 ☐ 春雨 3.85 ☐ ガラスープ ☐ ごま油 0.35 ☐ うすくち ☐ 中華だし ☐ 塩 ☐ ぶどう2個  フルーツ給食	△ 牛乳 710kcal ごはん 鶏肉のコーンフレーク焼き <input type="triangle"/> 鶏むね肉 1切 ☐ パン粉 2.88 ☐ コーンフレーク 7.2 ☐ こしょう ☐ ノンエッグマヨネーズ 塩 もやしのカレトレンジング和え ☐ もやし 40.7 ☐ 人参 5.5 <input type="triangle"/> ツナ 6.05 ☐ 米油 2.97 ☐ 砂糖 2.67 ☐ カレー粉 ☐ 酢 ☐ こしょう ☐ 塩 ☐ パセリ 野菜スープ <input type="triangle"/> とり肉 11 ☐ 米油 0.08 ☐ 人参 11 ☐ 玉ねぎ 22 ☐ チンゲン菜 11 ☐ ブイヨン ☐ こしょう	△ 牛乳 757kcal わかめごはんおにぎり 冷やし中華 ☐ 中華麺 108 ☐ もやし 22 ☐ きゅうり 22 ☐ 人参 7.7 <input type="triangle"/> ロースハム 16.5 ☐ 冷やし中華スープ 揚げ肉焼売 2個 ☐ 揚げ油 3.6 	△ 牛乳 724kcal トマトたっぷりハヤシライス ☐ 米 99 <input type="triangle"/> 牛肉 7.7 <input type="triangle"/> 豚肉 19.8 ☐ 玉ねぎ 110 ☐ 人参 22 ☐ トマト 16.5 ☐ ハヤシルウ ☐ ウスターソース ☐ こしょう ☐ コンソメ フルーツポンチ ☐ みかん 22 ☐ ナタデココ 22 ☐ パイン 22 ☐ はちみつレモンゼリー 22 	△ 牛乳 714kcal ごはん 白身魚のフライ ☐ 揚げ油 6 マカロニサラダ ☐ マカロニ 8.8 ☐ きゅうり 22 ☐ キャベツ 16.5 <input type="triangle"/> ロースハム 8.8 ☐ 砂糖 0.77 ☐ 塩 ☐ 酢 ☐ こしょう ☐ マヨネーズ かぼちゃのみそ汁 ☐ かぼちゃ 22 ☐ 玉ねぎ 27.5 ☐ えのきたけ 5.5 ☐ ねぎ 5.5 ☐ みそ ☐ だし 

8月26日と27日と28日は、中学校だけの給食なので、いつもはできないメニューにしています。

26日（月）・・・「キムチチャーハン」

久しぶりに給食に登場です！

27日（火）・・・「鶏肉のコーンフレーク焼き」

鶏肉に塩、こしょう、ノンエッグマヨネーズで下味をつけ、コーンフレークとパン粉を混ぜ合わせたものを鶏肉のまわりにつけて焼きます。

28日（水）・・・「わかめごはんおにぎり」

1人1個のわかめごはんおにぎりをラップに包んでいきます。

しょうひん おお えいようそ
 <3つの食品グループと多くふくまれる栄養素>

しょうひん 食品 グループ	○・・・おもにエネルギーの もとになる食品	△・・・おもに体をつくる もとになる食品	□・・・おもに体の調子を整える もとになる食品
えいようそ 栄養素	たんすいかぶつ 炭水化物	しつ たんばく質	むきしつ 無機質 (カルシウム)
	ししつ 脂質	むきしつ 無機質	むきしつ 無機質

 ☆材料購入の都合により
 献立を変更することが
 あります。

夏ばて

していませんか？

 暑さが厳しいこの季節、夏ばて
 にならないように気をつけましょ
 う。夏ばてになると、食欲がなくな
 ったり、疲れやすくなったりし
 ます。栄養バランスの悪い食生活
 で起こりやすいので、冷たいもの
 のとりすぎや、偏った食事になら
 ないように

気をつけましょう。

