

令和6年度

8月

給食献立表(中学校)

紀の川市立 粉河学校給食センター

月 26	火 27	水 28	木 29	金 30
△ 牛乳 スタミナ丼 〇 米 108g 〇 油 0.48 □ 玉ねぎ 66 □ キャベツ 24 □ にんにく 1.32 〇 砂糖 1.8 〇 ごま 0.6 トウバンジャン ウスターソース からしあえ □ ほうれん草 15.4 〇 春雨 3.3 からし △ 豚肉 60 酒 1.2 □ 人参 24 □ ニラ 3.6 □ 生姜 1.32 みりん 2.4 〇 ごま油 0.6 こいくちしょうゆ □ もやし 28.6 〇 ごま 1.2 こいくちしょうゆ 	△ 牛乳 ごはん お好み焼き □ キャベツ 90 △ 豚肉 16.8 〇 お好み焼き粉 12 △ かつお節 1.2 とんかつソース 〇 小袋マヨネーズ 小袋マヨネーズ 大根サラダ □ 大根 36.4 △ ツナ 5 〇 ごま油 0.5 うすくちしょうゆ こしょう 豆腐とわかめのみそ汁 △ わかめ 0.6 □ しめじ 6 水 156 みそ △ 卵 30 □ 紅しょうが 2.4 △ あおのり 0.18 □ きゅうり 18.1 〇 砂糖 1.81 酢 塩 □ 玉ねぎ 12 △ 豆腐 30 だし 	△ 牛乳 ごはん じゃが豚キムチ △ 豚肉 30 〇 じゃがいも 60 □ 人参 14.4 □ ニラ 3.6 酒 2.4 水 39.6 こいくちしょうゆ パンバンジーサラダ △ ささみフレーク 7.1 □ 人参 4.84 □ キャベツ 19 〇 ごま油 0.11 ごまドレッシング ふりかけ 瀬戸風味 1袋 □ 糸こんにやく 24 □ 玉ねぎ 48 □ キムチ 24 〇 砂糖 2.4 みりん 2.4 〇 油 0.36 だし □ きゅうり 16.5 □ コーン 3 〇 ごま 0.33 こいくちしょうゆ 	△ 牛乳 カレーライス 〇 米 115g △ 豚肉 24 〇 じゃがいも 48 □ にんにく 0.48 水 138 カレールウ ウスターソース ぶどう □ ぶどう 2つ きゅうりの漬物 □ きゅうり 41 □ 生姜 0.44 〇 砂糖 0.5 こいくちしょうゆ トウバンジャン フルーツ給食 〇 押麦 6 □ 玉ねぎ 96 □ 人参 18 〇 油 0.36 カレー粉 〇 ごま 0.33 みりん 5 酢 ☆ぶどうの種類がわかったら、伝えますね。	△ 牛乳 わかめごはん(減量) 冷やし中華 〇 ラーメン 120 □ きゅうり 24 △ ハム 9.6 △ 錦糸玉子 12 冷やし中華スープ 揚げ春巻き △ 春巻 1個 □ もやし 36 □ 人参 9.6 △ わかめ 0.6 〇 揚げ油 3 

＜3つの食品グループと多くふくまれる栄養素＞

食品グループ	〇・・・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	たんぱく質	ビタミン
	しじふ 脂質	むきしつ 無機質 (カルシウム)	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。

生活リズムをととのえる 早起き・早寝・朝ごはん

子どもの健やかな成長のためには、規則正しい生活習慣が必要です。生活習慣の乱れは、学習意欲や体力などの低下につながるとわれています。早起き・早寝・朝ごはんの習慣を身につけましょう。

早起き

朝の光を感じると覚醒を促す脳内物質のセロトニンが分泌され、日中に活動しやすくなります。



早寝

睡眠は、疲れを取ったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとしましょう。



朝ごはん

夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中、元気に活動するために、朝食をとしましょう。



もっと野菜を食べよう

野菜は、体のさまざまな機能を調節するビタミンや、便秘予防に役立つ食物繊維が豊富に含まれています。たくさん食べましょう。

