

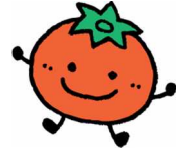
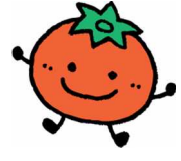
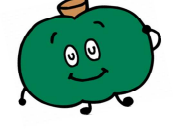


令和6年度

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
<p>△ 牛乳 628kcal キムチチャーハン</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 米 90</li> <li>○ 押麦 9.6</li> <li>△ 豚肉 24</li> <li>酒 1.2</li> <li>□ キムチ 30</li> <li>○ ごま油 0.24</li> <li>□ 玉ねぎ 30</li> <li>△ 高野豆腐 3.6</li> <li>こしょう</li> <li>中華だし</li> <li>塩</li> <li>こいくち</li> <li>肉団子と春雨スープ</li> <li>△ 肉だんご 25.3</li> <li>□ 小松菜 11</li> <li>□ 玉ねぎ 16.5</li> <li>□ 人参 8.8</li> <li>□ もやし 16.5</li> <li>○ 米油 0.12</li> <li>○ 春雨 3.85</li> <li>ガラスープ</li> <li>○ ごま油 0.35</li> <li>うすくち</li> <li>中華だし</li> <li>塩</li> <li>□ ぶどう2個</li> </ul> <p> フルーツ給食</p>	<p>△ 牛乳 710kcal ごはん 鶏肉のコーンフレーク焼き</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>△ 鶏むね肉 1切</li> <li>○ パン粉 2.88</li> <li>○ コーンフレーク 7.2</li> <li>こしょう</li> <li>ノンエッグマヨネーズ</li> <li>塩</li> <li>もやしのカレードレッシング和え</li> <li>□ もやし 40.7</li> <li>□ 人参 5.5</li> <li>△ ツナ 6.05</li> <li>○ 米油 2.97</li> <li>○ 砂糖 2.67</li> <li>カレー粉</li> <li>酢</li> <li>こしょう</li> <li>塩</li> <li>パセリ</li> <li>野菜スープ</li> <li>△ とり肉 11</li> <li>○ 米油 0.08</li> <li>□ 人参 11</li> <li>□ 玉ねぎ 22</li> <li>□ チンゲン菜 11</li> <li>ブイヨン</li> <li>こしょう</li> </ul> <p></p>	<p>△ 牛乳 757kcal わかめごはんおにぎり 冷やし中華</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 中華麺 108</li> <li>□ もやし 22</li> <li>□ きゅうり 22</li> <li>□ 人参 7.7</li> <li>△ ロースハム 16.5</li> <li>冷やし中華スープ</li> <li>△ 揚げ肉焼売 2個</li> <li>○ 揚げ油 3.6</li> </ul> <p></p>	<p>△ 牛乳 724kcal トマトたっぷりハヤシライス</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 米 99</li> <li>△ 牛肉 7.7</li> <li>△ 豚肉 19.8</li> <li>□ 玉ねぎ 110</li> <li>□ 人参 22</li> <li>□ トマト 16.5</li> <li>ハヤシルウ</li> <li>ウスターソース</li> <li>こしょう</li> <li>コンソメ</li> <li>フルーツポンチ</li> <li>□ みかん 22</li> <li>ナタデココ 22</li> <li>□ バイン 22</li> <li>はちみつレモンゼリー 22</li> </ul> <p></p>	<p>△ 牛乳 714kcal ごはん 白身魚のフライ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 揚げ油 6</li> <li>マカロニサラダ</li> <li>○ マカロニ 8.8</li> <li>□ きゅうり 22</li> <li>□ キャベツ 16.5</li> <li>△ ロースハム 8.8</li> <li>○ 砂糖 0.77</li> <li>塩</li> <li>酢</li> <li>こしょう</li> <li>マヨネーズ</li> <li>かぼちゃのみぞ汁</li> <li>□ かぼちゃ 22</li> <li>□ 玉ねぎ 27.5</li> <li>□ えのきたけ 5.5</li> <li>□ ねぎ 5.5</li> <li>みそ</li> <li>だし</li> </ul> <p></p>

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。

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。



<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	○・・・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
栄養素	たんぱく質 炭水化物 脂質	たんぱく質 無機質 (カルシウム)	ビタミン 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。