

2017年8月 予定献立表

佐久市学校給食浅科センター
小学校版

きそく ただ しよくじ

「規則正しい食事をしよう」

きゅうしよくもくひょう
給食目標



じゃが芋の収穫体験をしました！
7月20日、御牧原にある給食応援団の掛川さんのじゃが芋畑に3年生がおじゃまさせていただき、給食に使うじゃが芋の収穫体験をさせていただきました。
広い畑から、御牧原特産の白いものがゴロゴロとでてきて、みんなで楽しく収穫をさせていただきました。

よていこんだて		赤グループ 体(肉や骨)をつくる	緑グループ からだの調子を整える	黄色グループ 熱や力(エネルギー)になる	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)	ひとくち メモ		
※都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。		たんぱく質 無塩質	ビタミン	炭水化物 脂質	塩分 (g)			
22 火	こめこパン ケチャップレバー はるさめサラダ スイカのフルーツポンチ	だいず ぶたレバー	にんじん しょうが にんにく しょうが キャベツ きゅうり もも あかん パイン スイカ レモン	こめこパン でんぶ じゃがいも さんおんとう はるさめ さとう ゼリー	あぶら ごまあぶら	690 24.8 17.5 2.6	2学期のスタートです！ 今回のフルーツポンチはスイカ入り。 	
23 水	ごはん ゴーヤチャンプルー パインサラダ もずくのみそ汁	ぶたばら とうふ たまご かつおぶし ハム あつあけ みそ	にんじん ゴーヤ キャベツ きゅうり セロリ パイン たまねぎ えのきだけ ねぎ	ごろべえまい さとう	ごまあぶら あぶら	642 24.7 23.9 2.1	沖縄を味わおう！ その1 郷土料理「ゴーヤチャンプルー」 その2 沖縄県産「パイン」のサラダ その3 沖縄県産「もずく」のみそ汁	
24 木	にくじる つけうどん (ひやしうどん・つけうどんのしる) いかのてんぷら 3しよくこんにやくサラダ	ぶたばら あぶらあげ いか たまご	ほうれんそう こねぎ キャベツ きゅうり	うどん さとう さんおんとう こねぎ こめこ こんにやく	あぶら	615 27.9 27.5 3.3	給食センターでゆであうどんを お肉入りの汁につけながら食べ よう！	
25 金	むぎごはん なつやさいカレー おかかこんぶサラダ れいとうみかん	ハム かつおぶし とりもも	にんじん モロッコいんげん かぼちゃ トマト ピーマン	キャベツ きゅうり コーン にんにく しょうが たまねぎ スッキーニ りんに なす みかん	ごろべえまい さんおんとう じゃがいも こねぎ	あぶら バター カレールー	620 20.4 16.7 1.7	今月のカレーは、夏野菜が たっぷり入ったカレーです。 冷凍みかんは、リクエスト がきていました。
28 月	ごはん さかなのなつやさいソース きりぼしだいごんのサラダ じゃがいものみそ汁 ミニトマト 2こ	ほき ぶたひき だいず あぶらあげ みそ	ピーマン にんじん さやいんげん ミニトマト	しょうが たまねぎ スッキーニ かりいんげん きゅうり だいごん	ごろべえまい でんぶ さんおんとう さとう じゃがいも	あぶら しろこま	650 24.7 19.2 2.2	応援！ 給食応援団の廣川さんが、 ミニトマトをたくさん 育てています。
29 火	チーズパン あさどりとうもろこし ぶたしゃぶサラダ たまごスープ	ぶたもも みそ パン たまご	にんじん ほうれんそう	とうもろこし きゅうり キャベツ えのきだけ ねぎ	チーズパン さとう でんぶ	あぶら しろすりごま	657 29.9 24.7 3.2	朝どりとうもろこしが届く予定です。 とうもろこしは、皮をむくととんとん 甘みがおちていくので注意！
30 水	6の2 きぼうこんだて ごはん さっぱり5つぼし 〇ム〇あえ ちいきや〇いのお〇ようじ〇しる な〇	とりてはもと あつあけ みそ	にんじん かぼちゃ	しょうが にんにく キャベツ きゅうり たまねぎ なす ねぎ オシ	ごろべえまい さとう じゃがいも	653 28.8 19.7 2.5	お題は、地域の食材を使っ た献立です。 お楽しみに☆	
31 木	ナン キーマカレー きゅうりとトマトのサラダ はるさめとレタスのスープ チーズ	ぶたひき だいず とりもも	にんじん ピーマン トマト たまねぎ しょうが にんにく りんご きゅうり ねぎ レタス	ナン さとう はるさめ	あぶら カレールー なまクリーム ごまあぶら	633 31.4 23.9 3.7	ナンとカレーは、夏の気温が 4.0℃近くにもなるインドの 食事です。 暑くても食欲がわきます。	

今月の主な地域食材 (予定)

浅科給食応援団

じゃがいも、玉ねぎ、長ねぎ、トマト、モロッコいんげん、さやいんげん、なす、ピーマン、きゅうり、かぼちゃ、キャベツ、にんにく、ミニトマト、豆腐

浅科産

佐久市産

五郎兵衛米、卵

みそ、米粉、レタス

