

2017年8月 予定献立表

佐久市学校給食浅科センター
中学校 版

給食目標

「規則正しい食事をしよう」



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小学校の3年生がおじゃまさせていただきました。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がゴロゴロとできて、みんなで楽しく収穫をさせていただきました。

予定献立		体(肉や骨)をつくる		体の調子を整える		熱ゆ力(エネルギー)になる		エネルギー(kcal)	ひとくちメモ
		たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質	たんぱく質(g)	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	脂質(g)	
※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。		肉魚卵豆	牛乳小魚海藻	緑黄色野菜	その他の野菜果物	米麦芋砂糖	油脂	塩分(g)	
22	火 米粉パン ケチャップレバー 春雨サラダ スイカのフルーツポンチ	だいす ぶたレバー	ぎゅうにゅう	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 みかん パイン スイカ レモン	ごめこパン でんぶん じゃがいも さんおんとう はるさめ ほうとう ゼリー	あぶら ごまあぶら	862 30.1 20.5 3.3	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 ゴーヤチャンブルー パインサラダ もずくのみそ汁 ミニトマト 3つ	ぶたばら とうふ たまご かつおぶし ハム あつあけ みそ	ぎゅうにゅう もずく	にんじん ゴーヤ ミニトマト	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	あぶら ごまあぶら あぶら	853 31.2 29.0 2.6	沖縄を味わおう！ その1 郷土料理「ゴーヤチャンブルー」 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 肉汁 つけうどん (冷やしうどん・つけうどんの汁) いかの天ぷら 3色こんにやくサラダ	ぶたばら あぶら いか たまご	ぎゅうにゅう こねぎ	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 ごむぎこ ごめこ こんにやく	あぶら	758 33.5 32.7 4.2	給食センターでゆでたうどんを お肉入りの汁につけながら食べ よう！
25	金 麦ごはん 夏野菜カレー おかか昆布サラダ 冷凍みかん	ハム かつおぶし とりもも	ぎゅうにゅう チーズ しおこんぶ	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 りんご なす みかん	ごろべえ まい むぎ さんおんとう じゃがいも ごむぎこ	あぶら バター カレールー	802 25.5 19.4 2.1	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								
29	火 チーズパン 朝どりとうもろこし 豚しゃぶサラダ 卵スープ	ぶたもち みそ ベーコン たまご	ぎゅうにゅう チーズ	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 でんぶん	あぶら しろうごま	803 37.4 30.5 4.2	朝どりとうもろこしが届く予定です。 とうもろこしは、皮をむくととんどん 甘みがおちていくので注意！
30	水 ごはん 6の2 希望献立 さっぱり5つ星 〇ム〇あえ ちいきや〇いのあ〇ようじ〇そしる な〇	とりはもと あつあけ みそ	ぎゅうにゅう	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 ねぎ 〇し	ごろべえ まい さとう じゃがいも		811 32.2 20.7 3.0	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 春雨とレタスのスープ チーズ	ぶたひき だいす とりもも	ぎゅうにゅう チーズ	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	804 39.5 28.4 4.9	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

