



# 8月献立予定表

日光市藤原学校給食センター(小学校)

平成29年度

日 曜	献立名			主な材料と働き				エネルギー	しじつ		
	主食	牛乳	おかず	ちやにくのもとになる(あか)	からだのしょうじをととのえる(みどり)	ねつやちからのもとになる(きいろ)	たんぱくしじつ			えんぶん	
25 金	てまきごはん(すめし)		たまごやし(1)、きゅうり(2) なっとう、うめびしお キムチいりぶたじる	ぶたにく なっとう たまご とうふ みそ	牛乳 のり	にんじん	うめ きゅうり ごぼう だいこん たまねぎ はくさい こんにゃく	こめ じゃがいも さとう	ごまあぶら	565k cal 22.4g	15.1g 3.95g
28 月	てんどん(ごはん)		いかてんぷら てんどんのたれ おかがあえ いなかじる	いか とうふ とりにく かつおぶし みそ	牛乳	にんじん ほうれんそう	もやし ごぼう だいこん キャベツ ねぎ こんにゃく	こめ さといも こむぎこ	あぶら ごま	633k cal 22.7g	20.7g 2.34g
29 火	ミルクパン チョコレート		ひやしちゅうか にくだんご(2) パインゼリー	とりにく ハム えだまめ	牛乳 わかめ	にんじん	もやし きゅうり キャベツ たまねぎ パインアップル	パン ちゅうかめん さとう	ごま ごまあぶら チョコレート	643k cal 20.6g	20.4g 3.60g
30 水	ごはん		いわしおかに ゴーヤーチャンプルー みそしる ミニトマト(2)	いわし たまご かつおぶし ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	牛乳 わかめ	にんじん トマト	ゴーヤー もやし たまねぎ	こめ じゃがいも	あぶら	626k cal 27.8g	19.7g 2.36g
31 木	ナン		キーマカレー キャベツのマリネ ヤクルト	ぶたにく ハム	牛乳	にんじん トマト ブロッコリー	たまねぎ きゅうり キャベツ コーン グリーンピース	ナン	あぶら ドレッシング	663k cal 28.1g	26.4g 2.91g
								<b>8月の平均</b>			
★献立は、材料の都合により変更になる場合があります。								【小学校中学年一人一回当たりの学校給食摂取基準】		626k cal	20.4g
								エネルギー:640kcal、たんぱくしじつ:24.0g、しじつ:21.0g、えんぶん:2.49g		24.3g	3.03g

平成29年度

## 8月給食だよ!



今月のテーマ  
「規則正しい食生活をしよう」  
日光市藤原学校給食センター

楽しかった夏休みも終わり、2学期がスタートしました。夏の疲れが出て、体調を崩しやすい時期でもあります。また、2学期のスタートと同時に運動会の練習も始まります。怪我をしたり体調を崩したりしないためにも規則正しい食生活を心がけるようにしましょう。

### 規則正しい食生活のポイント

休み中ののんびり気分だった生活を、4つのポイントをチェックしながら、少しずつ元のペースにもどしていきましょう。

① 朝は決まった時間に起きる。 	② 朝ごはんを食べる。 	③ 寝る直前に食べるのをやめる。 	④ 夜更かしをせず早寝する。 
---------------------	-----------------	----------------------	--------------------

### 野菜を意識して食べよう! ~8月31日は「野菜の日」~

野菜には、水分がたっぷり含まれています。汗をかいた夏の水分補給にとっても役立ちます。また、汗で失われたミネラルや、体の調子を整えるビタミンもいっぱいです。

<p>●1日に食べたい野菜の量!</p> <p>□1日 350g~400gとることが望ましいです。緑黄色野菜とその他の野菜の割合は1:2になるようにこころがけましょう。</p>	<p>●朝ごはんにも野菜のおかずを!</p> <p>□朝ごはんを食べないと、1日に食べる野菜の量がぐんと減ってしまいます。</p>	<p>●サラダだけでなく、熱を通してもおいしいです。</p> <p>□生で食べるサラダより、茹でたり、煮たり、炒めたりする野菜の方がたくさん食べられます。</p>
--	---	---



# 9月献立予定表

日光市藤原学校給食センター(小学校)

平成29年度

日	曜	献立名			主な材料と働き				エネルギー	しじつ			
		主食	牛乳	おかず	ちやにくのもとになる (あか)	からだのちようしよとどのえる (みどり)	ねつやちからのもとになる (きいろ)	たんぱくしつ	えんぶん				
1	金	ごはん		もろフライ ごもくきんぴら みそしる	もろ たまご ふたにく さつまあげ あぶらあげ みそ	牛乳	にんじん ほうれんそう	ごぼう だいこん もやし こんにゃく	こめ ばんこ さとう	あぶら	645k cal 28.5g	19.1g 3.12g	
4	月	ごはん		ひややっこ しょうゆ いそあえ インドに	とうふ ふたにく さつまあげ	牛乳 のり	にんじん ほうれんそう	もやし たまねぎ グリーンピース こんにゃく	こめ じゃがいも さとう	ごま あぶら ごまあぶら	648k cal 26.8g	16.7g 2.51g	
5	火	ミルクパン いちごジャム		サラダうどん(めん・サラダ) めんつゆ・かつお節・マヨネーズ にらまんじゅう(2) もものコンポート	まぐろ かつおぶし ふたにく	牛乳 わかめ	にんじん にら	だいこん きゅうり キャベツ コーン ねぎ いちご もも	パン うどん こむぎこ	マヨネーズ	679k cal 24.1g	17.8g 3.48g	
6	水	ごはん		さけのもみじやき ごもくひじき どさんこしる	さけ とりにく ふたにく だいす ごもくひじき さつまあげ みそ	牛乳 ひじき わかめ	にんじん	たまねぎ もやし コーン ねぎ にんにく しょうが	こめ じゃがいも さとう	あぶら バター マヨネーズ	607k cal 28.9g	16.0g 2.00g	
7	木	ピザドッグ		ツナとだいこんのサラダ にくだんごスープ アセロラゼリー	ベーコン まぐろ ふたにく とりにく	牛乳 チーズ	にんじん チンゲンサイ ピーマン	ブロッコリー ねぎ だいこん きゅうり コーン はくさい しいたけ アセロラ	パン はるさめ	ドレッシング	617k cal 27.7g	26.8g 3.47g	
8	金	ごはん		あじつけのり ほっけのみりんやき しめじあえ ふたじる	ほっけ ふたにく とうふ みそ あぶらあげ	牛乳 のり	にんじん ほうれんそう	ごぼう たまねぎ だいこん もやし キャベツ しめじ こんにゃく	こめ じゃがいも	ごま あぶら	577k cal 26.8g	16.1g 2.29g	
11	月	ごはん		やきぎょうざ(2) ちゅうかあえ まーぼーとうふ	ふたにく とうふ くらげ	牛乳	にんじん にら	きゅうり もやし キャベツ たけのこ ねぎ にんにく キャベツ	こめ	ごま あぶら ドレッシング ごまあぶら	650k cal 26.1g	21.2g 1.70g	
12	火	きなこあげパン		にくだんご(2) キャベツのマリネ ミネストローネスープ	とりにく ふたにく ハム ベーコン きなこ えだまめ	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー トマト パセリ パプリカ	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ くわい にんにく	パン マカロニ	あぶら ドレッシング	604k cal 23.8g	24.2g 2.66g	
13	水	ごはん		地産地消献立(なす) なすとスッキーニのカレー ふくじんづけ カムカムサラダ	ふたにく とりにく えだまめ	牛乳 わかめ	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ スッキーニ なす きりほしだいこん にんにく しょうが	こめ じゃがいも	あぶら カレーウ ドレッシング	685k cal 23.7g	24.1g 3.57g	
14	木	ミルクパン ブルーベリージャム		トマトオムレツ ビーンズサラダ やさしいスープ みかんゼリー	とりにく たまご ハム えだまめ	牛乳 チーズ	にんじん トマト パセリ	きゅうり キャベツ コーン たまねぎ だいこん みかん	パン いんげんまめ	あぶら ドレッシング	616k cal 28.2g	29.1g 2.85g	
15	金	ピピンパ丼 (ごはん)		ピピンパ丼の肉/ナムル わかめスープ なし	ふたにく とりにく とうふ	牛乳 わかめ	にんじん ほうれんそう	ぜんまい もやし ただのこ ねぎ にんにく なし	こめ さとう	ごま ごまあぶら	597k cal 27.7g	16.6g 2.33g	
19	火	ミルクパン みかんジャム		しろみさかなフライ(ソース) スパゲッティサラダ ギョーザスープ	ホキ ハム ふたにく	牛乳	にんじん チンゲンサイ	きゅうり たまねぎ はくさい もやし ねぎ もやし みかん	パン こむぎこ	スパゲッティ マヨネーズ ドレッシング	646k cal 25.8g	25.2g 3.43g	
20	水	むぎごはん		ハヤシライス こんにゃくサラダ	ふたにく	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり マッシュルーム	こめ むぎ じゃがいも	あぶら ドレッシング	681k cal 19.5g	21.7g 3.08g	
21	木	ごはん		えびシューマイ チンジャオロースー ほうれんそうととうふのスープ	えび とうふ たら ふたにく ゆば とりにく	牛乳	にんじん ほうれんそう ピーマン	ただのこ えのきたけ たまねぎ しょうが	こめ こむぎこ	あぶら	587k cal 28.7g	16.5g 1.93g	
22	金	ごはん		あじのしおやき おかかあえ さつましる オレンジ	ほっけ かつおぶし とりにく みそ	牛乳	にんじん ほうれんそう	もやし ごぼう だいこん ねぎ はくさい しめじ こんにゃく オレンジ	こめ さつまいも	ごま あぶら	592k cal 28.3g	14.7g 2.32g	
25	月	さんしょくどん		とりそぼろ・いりたまご・ごまあえ さわにわん きよほう	とりにく たまご ふたにく とうふ	牛乳	にんじん ほうれんそう みつば	ごぼう だいこん しょうが しめじ きよほう	こめ さとう	油 ごま	671k cal 28.7g	24.4g 2.14g	
26	火	コッペパン いちご&マーガリン		ささみチーズフライ(ソース) コールスローサラダ チンゲンサイのクリームに	とりにく ハム うずらのたまご	牛乳 チーズ	にんじん チンゲンサイ	きゅうり コーン きゃべつ たまねぎ はくさい	パン マカロニ ばんこ	あぶら	707k cal 30.2g	32.1g 2.83g	
27	水	ごはん		あつやきたまご ごまあえ ピリからにくじゃが	たまご ふたにく みそ	牛乳	にんじん ほうれんそう	もやし ごぼう たまねぎ グリーンピース こんにゃく	こめ じゃがいも さとう	あぶら	639k cal 23.0g	16.2g 1.69g	
28	木	パインパン		パスカトーレ ハムとだいこんのマリネ	ベーコン いか ほたて ハム	牛乳 チーズ	にんじん トマト パセリ パプリカ ブロッコリー	たまねぎ だいこん きゅうり パインアップル	パン スパゲッティ	あぶら ドレッシング	603k cal 26.0g	18.4g 2.80g	
29	金	ごはん		さばのみそに きりほしだいこんにつけ みそしる りんご	さば さつまあげ なまあげ みそ	牛乳	にんじん ほうれんそう	きりほしだいこん しめじ りんご	こめ じゃがいも さとう	あぶら	633k cal 25.3g	16.5g 2.55g	
									<b>9月の平均</b>				
★献立は、材料の都合により変更になる場合があります。									【小学校中学年一人一回当たりの学校給食摂取基準】		634k cal	20.6g	
											エネルギー:640kcal、たんぱくしつ:24.0g、しじつ:21.0g、えんぶん:2.49g	26.3g	2.63g



# 10月献立予定表

日光市藤原学校給食センター(小学校)

平成29年度

日	曜	献立名			主な材料と働き				エネルギー	しじふ	
		主食	牛乳	おかず	ちやくにくのもとななる(あか)	からだのちやうしよとどのえる(みどり)	ねつやちからのもとななる(きいろ)	たんぱくしつ	えんぶん		
2	月	ごはん		なつとう つぼつけあえ ちくぜんに	なつとう とりにく ちくわ さつまあげ	牛乳 こんぶ	にんじん キャベツ だいこん たけのこ こんにやく しいたけ	ごぼう ごま あぶら	605kcal	15.8g	
									25.5g	2.60g	
3	火	セルフバーガー		(チキンハンバーグ・ ポイルキャベツ) チリコンカン	とりにく だいたす ふたにく ベーコン	牛乳 トマト ビーマン	たまねぎ キャベツ マッシュルーム にんにく	パン じゃがいも あぶら	633kcal	27.1g	
									28.7g	2.83g	
4	水	わかめごはん		じやうごやこんだて さんまのしおやき ごまあえ けんちんじる つきみせりー	さんま とうふ あぶらあげ	牛乳 わかめ	にんじん ほうれんそう キャベツ ごぼう だいこん はくさい こんにやく	ごめ さとう ごま あぶら ごまあぶら	684kcal	24.1g	
									24.3g	2.66g	
5	木	ココアあげパン		ブロッコリー-のツナあえ ポトフ ヨーグルト	とりにく ウイナー まぐろ うすらのたまご	牛乳 チーズ ヨーグルト	にんじん ブロッコリー きゅうり たまねぎ だいこん キャベツ	パン さとう ドレッシング マヨネーズ あぶら	618kcal	29.5g	
									24.4g	2.62g	
6	金	ごはん		あつやきたまご ごもくひじき どさんこじる	たまご だいたす とりにく みそ さつまあげ ふたにく	牛乳 ひじき わかめ	にんじん ほうれんそう もやし ねぎ しょうが にんにく しらたき	ごめ じゃがいも さとう あぶら バター	595kcal	16.2g	
									23.1g	2.33g	
10	火	くろパン		やきそば だいこんとハムのマリネ オレンジ	ふたにく いか ちくわ ハム	牛乳 ブロッコリー	たまねぎ もやし キャベツ だいこん きゅうり オレンジ	パン やきそばめん あぶら ドレッシング	634kcal	20.1g	
									24.2g	2.82g	
11	水	ごはん		とりにくのからあげ こんさいサラダ みそじる(いりこ)	とりにく とうふ あぶらあげ みそ	牛乳 こまつな	にんじん れんこん ごぼう きゅうり コーン だいこん しょうが	ごめ でんぶん あぶら ドレッシング	694kcal	28.4g	
									27.1g	2.40g	
12	木	セルフドッグ トマト&マスタード		(ポイルウイナー・ ポイルキャベツ) さつまいものシチュー りんご	ウイナー とりにく	牛乳 ブロッコリー	キャベツ たまねぎ しめじ りんご	パン さつまいも あぶら ホワイトルー	682kcal	28.8g	
									25.4g	2.80g	
13	金	ごはん		あじのしおこうじやき そくせきつけ さといもとだいこんのそぼろに	あじ とりにく えだまめ	牛乳	にんじん きゃべつ きゅうり しょうが だいこん	ごめ さとう ごま	628kcal	16.0g	
									30.0g	2.62g	
16	月	ごはん		にくシューマイ(2) ナムル マーボーとうふ	ふたにく とうふ	牛乳	にんじん ほうれんそう にら もやし ねぎ たけのこ にんにく しょうが しいたけ	ごめ ごま ドレッシング あぶら ごまあぶら	682kcal	24.7g	
									25.0g	1.90g	
17	火	ミルクパン いちごジャム		ハンバーグきのこソース チーズポテト やさしいスープ	ふたにく とりにく きゅうりにく うすらのたまご	牛乳 チーズ	にんじん たまねぎ キャベツ だいこん しめじ まいたけ たまぎたけ マッシュルーム	パン じゃがいも あぶら バター	644kcal	26.0g	
									27.6g	3.75g	
18	水	ごはん		ハムカツ(ソース) ごもくきんぴら みそじる(いりこ)	ハム たまご ふたにく ゆば みそ さつまあげ	牛乳	にんじん ほうれんそう ごぼう ねぎ こんにやく	ごめ こむぎ パン粉 ごま あぶら	664kcal	21.2g	
									27.7g	2.83g	
19	木	レーズンパン		ちさんちしやうこんだて(ズッキーニ) ズッキーニのスパゲッティ グリーンサラダ みかん	ベーコン たこ まぐろ ハム	牛乳	にんじん トマト パセリ ブロッコリー アスパラガス	パン スパゲッティ あぶら ドレッシング	622kcal	23.0g	
									26.4g	2.66g	
20	金	いかてんどん (ごはん)		(いかてんぷら・ てんどんのたれ) キャベツのピリッとづけ ふたじる	いか ふたにく とうふ みそ	牛乳	にんじん キャベツ きゅうり ごぼう だいこん たまねぎ はくさい こんにやく	ごめ じゃがいも ごま あぶら	621kcal	18.6g	
									20.7g	2.50g	
23	月	キムチチャーハン		にくだんご(2) わかめスープ おこめのムース	ふたにく とうふ とりにく	牛乳 わかめ	にんじん にら キムチ だいこん たけのこ ねぎ にんにく	ごめ さとう ごま あぶら ごまあぶら	583kcal	22.4g	
									19.1g	2.86g	
24	火	ごはん		カレーのほねごとフライ (ソース) キャベツとツナのあえもの いもにじる	カレー きゅうりにく まぐろ かつおぶし	牛乳	にんじん キャベツ ごぼう だいこん ねぎ たまぎたけ こんにやく	ごめ さとう ごま マヨネーズ あぶら ごまあぶら	612kcal	19.2g	
									23.2g	2.00g	
25	水	さんしょくどん (ごはん)		(とりそぼろ・いりたまご・ ごまあえ) さわにわん	とりにく たまご だいたす ふたにく とうふ	牛乳	にんじん ほうれんそう みつば ごぼう だいこん しいたけ	ごめ さとう ごま あぶら	684kcal	23.4g	
									28.7g	2.36g	
26	木	バターロール リンゴジャム		ポテトカップグラタン イタリアンサラダ みそラーメン	ふたにく なると ハム	牛乳 チーズ	にんじん ほうれんそう ブロッコリー アスパラガス きゅうり もやし キャベツ コーン ねぎ しょうが	パン ちゅうかめん あぶら バター	638kcal	24.3g	
									23.7g	3.42g	
27	金	むぎごはん		あきやさいのカレー ふくじんづけ はるさめサラダ レモンせりー	ふたにく ハム	牛乳	にんじん たまねぎ なす きゅうり キャベツ しめじ りんご にんにく しょうが	ごめ くり さつまいも ひよこまめ はるさめ ごま あぶら カレールウ ドレッシング	712kcal	18.4g	
									19.5g	2.86g	
30	月	ごはん		にらまんじゅう(2) キムチづけ なまあげとやさいのうまに	ふたにく なまあげ	牛乳	にんじん にら きぬさや きゅうり だいこん しょうが たまねぎ キャベツ たけのこ	ごめ さとう でんぶん ごま あぶら ごまあぶら	668kcal	20.9g	
									27.0g	2.45g	
31	火	ミルクパン		スペインふうオムレツ ブロッコリーとコーンのサラダ ニョッキいりかぼちゃのポスタージュ	たまご ベーコン えだまめ	牛乳 チーズ	にんじん かぼちゃ ブロッコリー きゅうり コーン たまねぎ しめじ	パン ニョッキ あぶら ドレッシング しろういげんまめ	647kcal	24.2g	
									25.3g	2.70g	
								10月の平均			
★献立は、材料の都合により変更になる場合があります。								【小学校中学年一人一回当たりの学校給食摂取基準】		645kcal	22.5g
								エネルギー:640kcal、たんぱくしつ:24.0g、しじふ:21.0g、えんぶん:2.49g		25.0g	2.64g