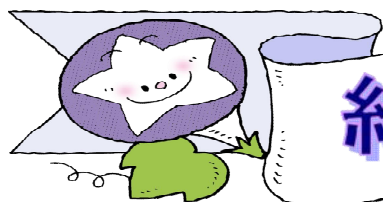


令和8年

8月



給食献立予定表

平内町学校給食センター

24 (月) 鶏肉には皮膚や粘膜を健康に保つ働きがあるビタミンA、うま味成分の一つのイノシン酸などが含まれています。 金	25 (火) きゅうりの中身は ほとんど水分なので、夏バテの時に食べると、熱を下げて、ほてった体を冷やす効果があります。 金	26 (水) 目玉焼きの黄身は、とろみ剤でとろみをつけているので半熟風に見えますが、しっかり加熱してあります。ライスにのせて食べましょう。 金	27 (木) 豚肉は、ビタミンB1を多く含んでいます。ビタミンB1は、糖質を効率よくエネルギーに変える働きがあり、疲労回復に効果があります。 金	28 (金) カレーの黄色のものになる【ウコン】は、インドや中国、日本などで、古くから肝臓や胃腸の薬として利用されてきました。 金
きんぴらごぼう 鶏肉のレモンガーリック焼き 牛乳 ごはん 牛肉のピリ辛汁	キャベツときゅうりのごま酢和え 乳卵不使用ポテとお米のささみカツ 牛乳 ごはん たらボールのみそ汁	りんごゼリー 牛乳 半熟風目玉焼き ガパオライス 春雨としいたけの中華スープ ごはん	メンマと糸こんにゃくの炒め物 牛乳 真いわし生姜煮(小骨も食べられます) ごはん 豚汁	スパゲティサラダ 牛乳 乳卵不使用あらびきポークフランク 乳不使用ナン キーマカレー
黄 ごはん、じゃが芋、ごま油、三温糖、こめ油、小 エネルギー 630 たんぱく質 28.6 赤 牛乳、中 757 32.1 緑 セロリ、大根、干しいたけ、長ねぎ、ごぼう、にんじん、こんにゃく	黄 ごはん、じゃが芋、米粉、こめ油、ごま油、小 エネルギー 555 たんぱく質 24.1 赤 牛乳、中 696 28.5 緑 大根、にんじん、干しいたけ、長ねぎ、キャベツ、きゅうり	黄 ごはん、大麦、三温糖、ごま油、春雨、糖(ゼリー)、小 エネルギー 638 たんぱく質 29.6 赤 牛乳、中 778 34.1 緑 玉ねぎ、にんじん、パプリカ、にんにく、バジル、干しいたけ、チンゲン菜、長ねぎ、りんご果汁	黄 ごはん、じゃが芋、こめ油、小 エネルギー 577 たんぱく質 30.5 赤 牛乳、中 704 34.5 緑 白菜、玉ねぎ、にんじん、長ねぎ、メンマ、こんにゃく	黄 ナン、こめ油、スパゲティ、ごま油、三温糖、小 エネルギー 612 たんぱく質 31.6 赤 牛乳、中 790 38.5 緑 玉ねぎ、にんじん、パプリカ、アップルソース、トマト、キャベツ、ブロッコリー

31 (月) ゆばは、豆乳を煮ると出来る表面の膜のことで、ゆばのたんぱく質は、体の筋肉や皮膚、爪や髪の毛などを作る材料になります。 金
肉みそ炒め 牛乳 ゆばと野菜の豆腐バーグ ごはん いかボールのみそ汁
黄 ごはん、三温糖、ごま油、片栗粉、小 エネルギー 608 たんぱく質 29.7 赤 牛乳、中 739 34.3 緑 いか・すけそうだら(ボール)・豆腐・みそ(汁)、豆腐・ゆば・イトヨリ・大豆蛋白・卵・豆乳(バーグ)、豚ひき肉・みそ(炒め) 白菜、大根、にんじん、長ねぎ、玉ねぎ、もやし、干しいたけ、にんにく、しょうが

なが なつやす お がっこうせいかつ なつ
長い夏休みが終わって学校生活がスタートしますが、夏は、まだまだ続きます。夏バテ気味の人はいませんか？
あつ つめ た からだ ちょうし わる
暑いからといって冷たいものばかり食べていると、体の調子が悪くなってしまう。いろいろな食品をバランスよく食べて元気に過ごしましょう。

◇ 献立は都合により変更することがあります。

