

## 8月の給食献立表

須賀川市立第三中学校

栄養価

| 1人分  | たんぱく質 | 脂質 | カルシウム | 塩分 |
|------|-------|----|-------|----|
| kcal | g     | g  | mg    | g  |

| 日  | 曜 | こ  ん だ て め い                                     | おもなざいりょう                         |                                                |                                       |                                               | 栄養価         |            |         |          |         |  |  |  |  |
|----|---|--------------------------------------------------|----------------------------------|------------------------------------------------|---------------------------------------|-----------------------------------------------|-------------|------------|---------|----------|---------|--|--|--|--|
|    |   |                                                  | 血や肉や骨になる食品                       | 体の調子を整える食品                                     | 熱や力になる食品                              | その他(ちょうみりょう)                                  | 1杯分<br>kcal | たんぱく質<br>g | 脂質<br>g | 加糖分<br>g | 塩分<br>g |  |  |  |  |
| 19 | 水 | 始業式のため給食なし                                       |                                  |                                                |                                       |                                               |             |            |         |          |         |  |  |  |  |
| 20 | 木 | バターロールパン 牛乳 牛乳アップグラッ<br>豆とソーセージのトマトスープ 煮 グリーンサラダ | 牛乳 鶏ささみフレーク<br>大豆 ウインナー 牛乳アップグラッ | きゅうり キャベツ たまねぎ にんじん<br>マッシュルーム パセリ トマトピューレ     | パン マーガリン 砂糖 油<br>じゃがいも                | 塩 こしょう 酢<br>コンソメ ケチャップ                        | 875         | 30.7       | 33.0    | 455      | 3.8     |  |  |  |  |
| 21 | 金 | 麦ごはん 牛乳 ドライカレー<br>ハムサラダ 野菜スープ                    | 牛乳 ぶた肉 大豆たんぱく ロースハム<br>ベーコン      | にんじん たまねぎ グリンピース しょうが<br>にんにく きゅうり キャベツ<br>パセリ | 米 おおむぎ 油 砂糖<br>じゃがいも                  | カレー粉 コンソメ<br>ケチャップ ソース 塩<br>こしょう 酢 しょうゆ       | 889         | 34.8       | 23.8    | 305      | 4.0     |  |  |  |  |
| 24 | 月 | ビビンバ 牛乳 小籠包<br>五目スープ                             | 牛乳 ぶた肉 小籠包 ベーコン                  | 大豆もやし ほうれん草 にんじん<br>ねぎ こまつな コーン                | 米 油 砂糖 ごま油 マロニー                       | しょうゆ トウバンジャン<br>デンメンジャン コンソメ<br>塩 こしょう        | 764         | 27.5       | 23.7    | 291      | 2.6     |  |  |  |  |
| 25 | 火 | コッペパン 牛乳 ミネストローネ<br>肉団子(1) 海藻サラダ チョコ大豆           | 牛乳 ベーコン 海藻サラダ 肉団子<br>ライトツナフレーク   | にんじん キャベツ たまねぎ<br>きゅうり セロリ パセリ<br>にんにく         | パン マカロニ バター ごま油<br>じゃがいも 砂糖 マーシャルピーンズ | コンソメ<br>酢 塩 しょうゆ こしょう                         | 856         | 30.7       | 32.7    | 438      | 4.1     |  |  |  |  |
| 26 | 水 | 麦ごはん 牛乳 チンジャオロース<br>ポークシューマイ(1) とうふスープ           | 牛乳 ぶた肉 とうふ とり肉<br>シューマイ          | しょうが にんにく ピーマン もやし<br>コーン たけのこ にんじん<br>ほうれん草   | 米 おおむぎ 片栗粉 油 砂糖                       | しょうゆ トウバンジャン<br>オイスターソース 酒 塩<br>コンソメ こしょう     | 845         | 34.8       | 24.7    | 312      | 3.4     |  |  |  |  |
| 27 | 木 | 支部駅伝大会のため給食なし                                    |                                  |                                                |                                       |                                               |             |            |         |          |         |  |  |  |  |
| 28 | 金 | 麦ごはん 牛乳 あじフライ(ソース)<br>おかか和え かぼちゃとたまねぎのみそ汁        | 牛乳 あじフライ かつお節<br>みそ 煮干し          | キャベツ にんじん ほうれん草 かぼちゃ<br>いんげん たまねぎ              | 米 おおむぎ 油                              | ソース しょうゆ                                      | 777         | 27.7       | 18.4    | 314      | 2.8     |  |  |  |  |
| 31 | 月 | (野菜の日献立) 麦ごはん 牛乳 ヨーグルト<br>夏野菜のカレー きゅうりのさっぱりサラダ   | 牛乳 ぶた肉 ヨーグルト                     | だいこん きゅうり たまねぎ にんじん<br>かぼちゃ トマト なす にんにく しょうが   | 米 おおむぎ じゃがいも 油 砂糖                     | カレーパウダー チャツネ<br>りんごソース ケチャップ<br>しょうゆ ソース ねりうめ | 825         | 26.5       | 20.8    | 305      | 2.7     |  |  |  |  |

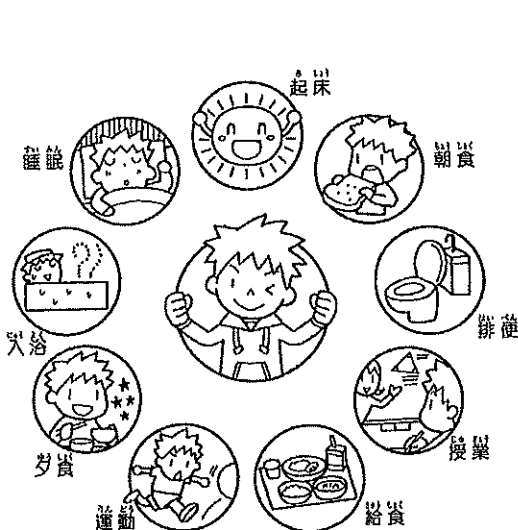
### <8月の「野菜の日献立」について>

8月31日は野菜の日です。給食でも「なす、トマト、かぼちゃ」を入れた夏野菜カレーや須賀川産のきゅうりを使った「きゅうりのさっぱりサラダ」と夏が旬の野菜をたくさん使用する予定です。  
まだまだ暑い日が続きます。夏野菜は、水分やカリウムを豊富に含むものが多く、体を冷やす働きがあります。夏の日差しをたっぷり浴びた夏野菜をしっかり食べて、夏バテを防ぎましょう。



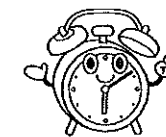
| 学校給食実施基準値     | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | カルシウム | 塩分    |
|---------------|-------|-------|----|-------|-------|
|               | kcal  | g     | g  | mg    | g     |
| 生徒(12~14歳)の場合 | 830   | 30    | 26 | 450   | 2.5未満 |

※食材の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。  
※毎日、当日に使用する食材の放射性物質を測定しています。結果は須賀川市ホームページに掲載しています。



## 生活リズムをととのえよう!

みなさんは夏休み中に、朝寝坊をしたり、朝ごはんをぬいたり、夜ふかしをしたりしていませんか? しっかり勉強して運動するためには、食事、勉強、運動、睡眠などの日常生活を規則正しく行って、生活リズムをととのえることが大切です。



## しっかり朝ごはんのために...

あと10分早く起きてみよう!

- ★時間がなくて食べられない人
- ★食べていても早食いをしている人

こんな人は、もう少しだけ早く起きる努力をしてみよう! たかが10分されど10分。この10分の違いがきみたちの朝ごはん生活をかえることの第一歩になるよ。