



日曜	給食がない学校	行事食等	献立名		使用する主な材料			栄養価	
			主食	おかず	黄色の食品 (熱や力になる)	赤色の食品 (血や肉になる)	緑色の食品 (体の調子を整える)	小 エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩相当量 g	中
22	金	スペシャル給食 第1弾 わくわく給食	おかからパン	ポークとチキンのメンチカツ キャベツとコーンのサラダ スパゲッティナポリタン	パン あぶら ドレッシング スパゲッティ オリーブゆ パンこ	ぎゅうにゅう おから たまご ぶたにく とりにく ウインナー	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ とうもろこし ピーマン トマト	641 26.3 24.3 2.4	866 35.9 31.6 3.3
25	月	スペシャル給食 第2弾 うきうき給食	ごはん	ゆーりんちー 油淋鶏 バンサンスー もやしと豚肉のスープ 冷凍パイン	こめ かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら はるさめ ごま	ぎゅうにゅう とりにく たまご ハム <b>ぶたにく</b>	ねぎ しょうが にんにく きゅうり <b>たまねぎ</b> にんじん もやし にはら パイン	666 28.9 19.8 2.5	837 34.7 23.2 2.8
26	火		ごはん	チーズオムレツ なつやさい 夏野菜カレー ブルーベリー入りフルーツヨーグルト和え <i>町内産のブルーベリーを使います</i>	こめ じゃがいも あぶら こおぎこ さとう	ぎゅうにゅう チーズ たまご <b>ぶたにく</b> なまクリーム ヨーグルト	にんにく しょうが <b>たまねぎ</b> にんじん トマト かぼちゃ なす パイン みかん もも <b>ブルーベリー</b>	680 20.6 23.1 2.4	899 26.0 29.8 3.3
27	水	金中	せわりげんめん 背割減塩 ソフトパン	セルフレチドック ごぼうとツナのマヨサラダ ポトフ <i>パンにはさんでたべよう!</i>	パン オリーブゆ マヨネーズ ごま じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ぶたレバー だいず ツナ ウインナー	にんにく <b>たまねぎ</b> にんじん トマト ごぼう きゅうり だいこん キャベツ	611 24.5 27.9 2.1	842 31.6 35.5 2.9
28	木	大中 金中2年	ごはん	しろみぎかな 白身魚のオニオンソースかけ チンジャオロース わかめと豆腐の中華スープ	こめ あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ パンこ こおぎこ	ぎゅうにゅう ホキ <b>ぶたにく</b> ベーコン とうふ わかめ	<b>たまねぎ</b> にんにく しょうが ピーマン たけのこ はくさい にんじん ねぎ チンゲンサイ ほししいたけ	593 24.2 17.9 2.5	752 29.0 20.7 3.1
29	金	大中	おぎ 麦ごはん	ぶたにく 豚肉のおろしソースかけ きりぼしだいこん 切干大根のサラダ おくずかけ	こめ おぎ ドレッシング うーめん さといも ふ かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム とうふ あぶらあげ	だいこん きゅうり きりぼしだいこん だいずもやし ごぼう にんじん たまねぎ さやいんげん ほししいたけ こんにやく りんご にんにく しょうが	603 26.2 16.5 2.0	774 32.0 19.2 2.7

※都合により献立・材料を変更する場合があります。

※献立表の**太字の食材**が町内産です。

※牛乳は毎日付きます。

8月平均栄養価

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
小学校	632	25.1	21.6	348	2.3
中学校	828	31.5	26.7	387	3.0



## スペシャル給食

第3弾は秋休み明けを予定しています♪

長期休み明け、学校へ来る楽しみのひとつにして欲しいと思い、ちょっとだけ特別な給食を計画しました。

8月は、2回! 「わくわく」するメニューと「うきうき」するメニューを考えました。夏休み明け、給食を楽しみに学校に来てくださいね。

### 第1弾 8/22(金)

リクエスト券つき

### わくわく給食

「さくら型のにんじん」が当たり!

キャベツとコーンのサラダ

ポークとチキンのメンチカツ

牛乳

おからパン

スパゲッティナポリタン

久々の登場「ナポリタン」と「おからパン」です。

もうひとつのお楽しみはリクエスト券!!

「さくら型のにんじん」の当たりを探してね。

### 第2弾 8/25(月)

### うきうき給食

バンサンスー

油淋鶏

牛乳

ごはん

もやしと豚肉のスープ

冷凍パイン

みんな大好きメニューを組み合わせました。

冷たいフルーツもプラスしています!



# 今月の給食メモ



4月から6月の給食で残食の少なかった料理、多かった料理を主菜・副菜・汁物別にお知らせします。鶏肉やじゃがいも料理、カレーが人気です。魚やわかめが苦手で、切干大根やたけのこのようなよくかんで食べる食材も残りがちです。残食が多かった料理も味付けや組み合わせを検討しながら、今後も提供していきたいと考えております。

## <残食が少なかった料理>

	小学校			中学校		
主菜	1位	鶏の唐揚げ	4.8%	1位	チキン南蛮	1.9%
	2位	ヤンニョムチキン	7.8%		ヤンニョムチキン	
	3位	肉みそ	9.9%	3位	鶏の唐揚げ	2.2%
副菜	1位	もやし和え	8.3%	1位	ウインナーポテト	4.2%
	2位	じゃがいものそぼろ煮	10.1%	2位	もやし和え	6.3%
	3位	野菜のごま酢和え	13.2%	3位	鶏肉と大豆のトマト煮	7.8%
汁物	1位	チキンカレー	10.5%	1位	チキンカレー	3.7%
		クリームシチュー		2位	ハヤシシチュー	4.1%
	3位	ポークカレー	10.8%	3位	ポークカレー	5.0%

※結果は給食が全校ありの日  
※主菜に、チキンナゲットのような既製品は含まれていない  
※数字は残食率



野菜のごま酢和え

## <残食が多かった料理>

	小学校			中学校		
主菜	1位	いわしのかば焼き	27.4%	1位	鮭の塩焼き	15.4%
	2位	ハムチーズ卵焼き	26.8%	2位	いわしのかば焼き	12.5%
	3位	鮭の塩焼き	23.0%	3位	カレイフライ	11.9%
副菜	1位	切干大根の炒り煮	29.4%	1位	わかめサラダ	22.2%
	2位	油麩の卵とじ煮	28.1%		コールスローサラダ	
	3位	コールスローサラダ	27.1%	3位	大根とチキンのサラダ	21.5%
汁物	1位	若竹汁	22.1%	1位	若竹汁	15.7%
	2位	鶏肉と根菜のみそ汁	21.9%	2位	切干大根のみそ汁	15.3%
	3位	豆腐の中華煮	20.5%	3位	けんちん汁	15.1%



ウインナーポテト



## 給食レシピ



ご家庭で作ってみませんか？

### ☆ もやし和え ☆

☆ 鶏の唐揚げ ☆	
材料	4人分量
鶏肉 40g	4 切れ
*しょうが	小さじ1/2
*にんにく	小さじ1/2
*こしょう	少々
*しょうゆ	大さじ1
*砂糖	小さじ1
*ごま油	小さじ1/3
片栗粉	適量
揚げ油	適量

\*印で下味をつけましょう

小学校3・4年生の分量です。  
ご家庭では作りやすい分量でお試ください。

材料	4人分量
もやし	140 g
きゅうり(せん切り)	60 g
白いりごま	1 g
*ごま油	小さじ1と1/2
*しょうゆ	小さじ1
*酢	小さじ1
*砂糖	小さじ1
*中華だし	少々
*おろしにんにく	少々
*豆板醤	少々
*塩	少々

\*印はドレッシングです

