



8月 こんだてのお知らせ



令和4年度
久慈市山形地区学校給食センター

日 曜	こんだて名	おもな食品と働き						ご家庭で食べてほしい食品		
		体のどしきをつくる		体の調子をととのえる		エネルギーになる		給食 栄養価	小学校	中学校
		たんぱく質 1群	無機質 2群	ビタミンA 3群	ビタミンC 4群	炭水化物 5群	脂質 6群			
18	主食・飲み物 ごはん ぎゅうにゅう 主 菜 さばのカレーに 副 菜 きんぴらごぼう 汁 物 ひきなじる その他 ととチーズ	さば	牛乳			こめ さとう		くだもの類		
19	主食・飲み物 ごはん ぎゅうにゅう 主 菜 ハンバーグのソースどえ 副 菜 はなやさいサラダ 汁 物 いかボールスープ その他 パナナ	ぶたにく とりにく	牛乳	トマト	たまねぎ	こめ さとう	あぶら	いも類		
22	*食育の日給食(愛知県・とうがん汁)* 主食・飲み物 ごはん ぎゅうにゅう 主 菜 えびかつ 副 菜 きりぼしだいのソースいため 汁 物 とうがんじる その他 れいとうみかん		牛乳			こめ かたくりこ パンこ	あぶら	大豆製品		
23	主食・飲み物 コッペパン ぎゅうにゅう 主 菜 しろみざかなフライ 副 菜 えだまめサラダ 汁 物 トマトスープ その他 チョコクリーム	すけそうだら	牛乳			こむぎこ さとう パンこ かたくりこ	あぶら	海そう・小魚		
24	主食・飲み物 ごはん ぎゅうにゅう 主 菜 ぶたにくのしょうがいため 副 菜 ゆかりあえ 汁 物 こまつなのみどしる その他 グレープフルーツ	ぶたにく だいす	牛乳			こめ さとう		たまご		
25	主食・飲み物 ごはん ぎゅうにゅう 主 菜 さけのうめマヨやき 副 菜 すきこんぶのにつけ 汁 物 こめこめんじる その他 ミニアセロラゼリー	さけ	牛乳 チーズ			たまねぎ うめ さとう	あぶら	緑黄色野菜		
26	主食・飲み物 チキンカレーピラフ ぎゅうにゅう 主 菜 にくだんご 副 菜 あおのりポテト 汁 物 コンソメスープ その他 オレンジ	とりにく	牛乳	にんじん グリンピース	たまねぎ	こめ バター		大豆製品		
29	主食・飲み物 ごはん ぎゅうにゅう 主 菜 みぞぎょうざ 副 菜 わかめのナムル 汁 物 なすしいマーボー豆腐 その他 ヨーグルト	ぶたにく みそ	牛乳	にら	キャベツ たまねぎ	こめ こむぎこ	こま こまあぶら	魚介類		
30	主食・飲み物 ごはん ぎゅうにゅう 主 菜 いい豆腐 副 菜 ポテトコロッケ 汁 物 はくさいのみどしる その他 ミニトマト	ぶたにく とうふ	牛乳	にんじん	しいたけ えだまめ ねぎ	こめ さとう	あぶら	くだもの類		
31	主食・飲み物 ごはん ぎゅうにゅう 主 菜 オムレツトマトソースかけ 副 菜 ふくじんづけあえ 汁 物 なつやさいカレー その他 グレープフルーツ	たまご	牛乳	パプリカ トマト	きゅうり もやし キャベツ だいこん	こめ さとう	こま	海そう・小魚		

お魚には骨があります。
←マークがある日は、
特に骨を気をつけて食べましょう。

*太字になっている食材は久慈管内でとれたものを使っています。
※都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。

さあ、食べんバクイズ
答え ①

もっと! 野菜を食べよう

8月31日は、「8(や)・3(さ)・1(い)」の語呂合わせから制定された「野菜の日」です。厚生労働省が提唱する「健康日本21(第二次)」では、成人で1日350g以上の野菜を食べることが勧められています。今より一品多く野菜料理をとることを意識しましょう。



忙しい時には、カット野菜や冷凍野菜を利用すると、手軽に野菜をとることができます。