



# 8月 こんだてのお知らせ



令和5年度  
山形地区学校給食センター

日	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		エネルギーにする		給食 栄養価	小学校	中学校				
		たんぱく質	無機質	ビタミンA	ビタミンC	炭水化物	脂質							
1群	2群	3群	4群	5群	6群									
18 金	主食・飲み物	すくなくめごはん ぎょうにゅう												
	主 菜	しろはなまめ				じゃがいも こむぎこ	あぶら	バター						
	副 菜	ほいコーロー				かたくりこ	ごまあぶら							
	汁 物	ぶたにく みそ		にんじん	ピーマン	キャバツ	ねぎ	にんにく	1割増-(kcal)	614	744			
	その他	とりにく		にんじん	にら	はくさい	もやし	しいたけ	たんぱく質(g)	27.1	31.8			
		ミニフィッシュ				こめ	死 動 心 子 卵 子	ごまあぶら	脂質(g)	17.7	19.1			
		かたくちいわし							食塩相当量(g)	2.2	2.6			
21 月	主食・飲み物	ごはん ぎょうにゅう												
	主 菜	しろみざかなフライ				こむぎこ	あぶら							
	副 菜	いじどうふ		ひじき	にんじん	しいたけ	えだまめ	ねぎ	1割増-(kcal)	629	782			
	汁 物	はくさいのみぞしる		あぶらあげ	みそ	にんじん	こまつな	だいこん	はくさい	えのきたけ	たんぱく質(g)	26.4	31.2	
	その他	れいどうみかん					みかん			脂質(g)	21.9	25.6		
									食塩相当量(g)	2.0	2.6			
22 火	主食・飲み物	コッペパン ぎょうにゅう												
	主 菜	千キンナゲット				こむぎこ	さとう	あぶら						
	副 菜	えだまめサラダ			にんじん	キャバツ	えだまめ	きゅうり	1割増-(kcal)	683	820			
	汁 物	トマトスープ		ウインナー	だいず	トマト	フロッキー	たまねぎ		たんぱく質(g)	28.0	33.2		
	その他	グレープフルーツ					グレープフルーツ			脂質(g)	26.2	30.0		
									食塩相当量(g)	3.4	3.9			
23 水	※食育の日給食(産地を応援しよう)※													
	主食・飲み物	ごはん ぎょうにゅう												
	主 菜	さけのみぞマヨやき		さけ	みそ				あぶら					
	副 菜	すきこんぶのにつけ		だいず	あぶらあげ	こんにゃ	にんじん	だいこん	こんにゃく	1割増-(kcal)	610	748		
	汁 物	こめこめんじる		とりにく		にんじん	ほうれんそう	ごぼう	しいたけ	はくさい	たんぱく質(g)	26.7	30.5	
その他	もりおかしさんいちごゼリー						いちご		こめ	脂質(g)	18.1	19.1		
									さとう	食塩相当量(g)	2.2	2.9		
24 木	主食・飲み物	ごはん ぎょうにゅう												
	主 菜	あじのさんがやきやさいあん		あじ	みそ	にんじん	たまねぎ	ねぎ	ごぼう	たけのこ	1割増-(kcal)	598	757	
	副 菜	あまずあえ		くきわかめ		だいこん	きゅうり	キャバツ	さとう	ごま	たんぱく質(g)	23.7	29.1	
	汁 物	みだくさんじる		とうふ	みそ	にんじん	しいたけ	ごぼう	こんにゃく	ねぎ	脂質(g)	15.6	18.4	
	その他	ヨーグルト					牛乳	ゼラチン	だっしるんにゅう	ブルー	さとう	食塩相当量(g)	2.4	2.9
25 金	主食・飲み物	ごはん ぎょうにゅう												
	主 菜	カツオカツ		カツオ				たまねぎ		こむぎこ	あぶら			
	副 菜	もやしとにらのナムル				にら	にんじん	もやし	キャバツ	ごまあぶら	1割増-(kcal)	582	712	
	汁 物	ちゅうかさスープ		とりにく	かまぼこ	とうふ		はくさい	しめじ	ねぎ	たまねぎ	たんぱく質(g)	21.1	24.5
	その他	オレンジ						オレンジ			さとう	脂質(g)	18.8	20.6
										食塩相当量(g)	2.1	2.5		
28 月	※かみかみ給食※													
	主食・飲み物	ごはん ぎょうにゅう												
	主 菜	とりにくのりんごソースかけ		とりにく			りんご		かたくりこ	さとう	あぶら			
	副 菜	ひじきとだいずのサラダ		だいず	ひじき		キャバツ	ごぼう			あぶら	1割増-(kcal)	652	789
	汁 物	なすのみぞしる		あつあげ	みそ	にんじん	なす	はくさい	しめじ	ねぎ	たんぱく質(g)	24.4	28.1	
その他	ミニトマト					ミニトマト				脂質(g)	27.4	29.4		
										食塩相当量(g)	2.1	2.8		
29 火	主食・飲み物	ごはん ぎょうにゅう												
	主 菜	ぶたにくのしょうがいため		ぶたにく			たまねぎ	こんにゃく	りんご	しょうが	さとう			
	副 菜	ゆかりあえ				にんじん	しそ	はくさい	もやし	きゅうり	1割増-(kcal)	581	745	
	汁 物	こまつなのみぞしる		あぶらあげ	みそ	わかめ	こまつな	だいこん	えのきたけ	じゃがいも	たんぱく質(g)	25.1	31.1	
	その他	カルシウムウエハースバニラ						牛乳			さとう	脂質(g)	19.3	22.5
										食塩相当量(g)	2.3	3.1		
30 水	主食・飲み物	ごはん ぎょうにゅう												
	主 菜	いかよせフライ		いか	タチウオ				たまねぎ	こんにゃく	こむぎこ	かたくりこ	あぶら	
	副 菜	にくじゃが		ぶたにく		にんじん	グリーンピース	たまねぎ	こんにゃく	じゃがいも	さとう			
	汁 物	とうがんじる		とりにく		にんじん		とうがん	しいたけ	ねぎ	かたくりこ			
	その他	ミニモンゼリー							レモン		さとう			
											1割増-(kcal)	636	780	
											たんぱく質(g)	24.8	29.4	
											脂質(g)	19.8	21.4	
											食塩相当量(g)	2.2	2.8	
31 木	主食・飲み物	ごはん ぎょうにゅう												
	主 菜	ハンバーグのソースぞえ		ぶたにく	とりにく	トマト		たまねぎ		こめ				
	副 菜	ふくじんづけあえ				こんにゃ		きゅうり	もやし	キャバツ	だいこん	ごま		
	汁 物	なつやさいのカレー		ぶたにく	だいず	にんじん	かぼちゃ	たまねぎ	なす	えだまめ	とうもろこし	りんご	じゃがいも	
	その他	グレープフルーツ						グレープフルーツ						
											1割増-(kcal)	688	856	
											たんぱく質(g)	24.9	29.3	
											脂質(g)	21.4	24.1	
											食塩相当量(g)	3.2	3.9	

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

※赤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・食べんベイクズ  
答え ①



## 夏が旬の野菜を知ろう!

夏が旬の野菜には、植物の果実や種の部分を食べる「果菜類」が多いことが特徴です。夏の日差しをたっぷり浴びて育った野菜は、色鮮やかでみずみずしく、暑くて食欲が落ちやすい夏にとりたい栄養を豊富に含みます。

