

給食献立表

嘉麻市立碓井中学校

日 (曜)	献立名	主な材料と、体内での働き					
		体の組織をつくる		体の調子を整える		エネルギーになる	
		(1群) 魚・肉・卵 豆・豆製品	(2群) 牛乳・乳製品 小魚・海そう	(3群) 緑黄色野菜	(4群) その他の野菜 果物	(5群) 穀類・芋類 砂糖	(6群) 油脂
27 (火)	食パン ココアクリーム たらこスパゲティ フレンチサラダ	ベーコン ハム 明太子	牛乳 	ほうれん草 	キャベツ きゅうり 玉ねぎ マッシュルーム しめじ	パン スパゲティ 砂糖	油 ココアク リーム アーモンド
732 15.8							
28 (水)	麦ご飯 カレー フルーツジュレ	牛肉 	牛乳 チーズ ヨーグルト	人参 	玉ねぎ にんにく 生姜 ライチ 桃 みかん パイン	米 麦 じゃがいも	油
821 11.5							
29 (木)	パンパン フォーガー 春巻 小松菜炒め	鶏 豚肉	牛乳	人参 小松菜	もやし かぼす 玉ねぎ ちんげん菜 キャベツ	パン ピーフン 春雨	油
731 24.3							
30 (金)	ご飯 みそ汁 金時豆コロッケ きんぴらごぼう	牛肉 豆腐 油揚げ 金時豆	牛乳 わかめ	人参 ねぎ 小松菜 いんげん	ごぼう えのき	米 砂糖 こんにやく	油 ごま
750 12.9							

太字が地場産物使用の食材です。

*材料の都合により、献立は変更になることがあります。

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(%)
8月分平均	759	21.6
基準値	830	摂取エネルギーの13~20%

給食レシピ紹介

材料 4人分

- 緑豆春雨 40g
- きゅうり 1/2本
- にんじん 5センチ
- ちくわ 1/2本
- 白ごま 少々
- 酢 大さじ2
- 砂糖 大さじ2
- 塩 少々

春雨の酢の物

作り方

- 春雨は熱湯でゆでておとし、ざるにとり、水で洗う。
- にんじんはせん切りし、ゆでて冷ましておく。きゅうりは小口切り、ちくわは半月切りにする。
- 白ごまは乾煎りし、軽くすっておく。
- 調味料を合わせる。
- 春雨、きゅうり、にんじん、ちくわを混ぜ合わせ、4の調味料で味つける。



暑いときに食べるとさっぱりします！

チェック

生活リズムをととのえよう！

夏休みが終わり、学校が始まりました。明日からは給食も始まります。元気に学校生活を過ごすには、生活リズムをととのえることが必要です。次の項目のうち、あてはまるものにチェックして、今の生活リズムを確認しましょう。

<input type="checkbox"/>	朝ごはんを食べている	<input type="checkbox"/>	早起きをして朝の光をあびている	<input type="checkbox"/>	朝、決まった時間に起きている
<input type="checkbox"/>	毎日排便がある	<input type="checkbox"/>	3食、決まった時間に食事をしている	<input type="checkbox"/>	元気に運動をしている
<input type="checkbox"/>	夕食以降は間食をしていない	<input type="checkbox"/>	寝る前までテレビを見ていない	<input type="checkbox"/>	早く寝ている

チェックがつかない項目を見直して、体調を崩さないように気をつけましょう！