



# 令和2年度 8月学校給食献立表

※8月から、パンの日が木曜日に代わります。

## 筑前町立三輪小学校



牛乳200mlが毎日1本つきます。21日のみ、アップルジュースです。

日	曜日	こ ん だ て		ざ い り よ う			栄養価			
		しゅしょく	しゅさい・ふくさい	おもにエネルギーの もとになる	おもにからだをつくる もとになる	おもにからだのちょうしを ととのえるもとになる	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	
3	月	むぎごはん	やきにくふういため ひやしうどん	こめ うどん ごま あぶら じゃがいも さとう	ぶたにく かつおぶし あぶらあげ わかめ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ピーマン もやし キャベツ にんにく しいたけ きゅうり	575	22.6	14.4	
4	火	ごはん	てりやきハンバーグ キャベツのごまあえ しちさいじる	こめ ごま さとう	とりにく あぶらあげ みそ とうふ ぎゅうにゅう	キャベツ きゅうり ごぼう たまねぎ かぼちゃ しめじ にんじん かんぴょう ねぎ	643	23.1	19.2	
5	水	むぎごはん	なつやさいカレー フルーツカクテル	こめ むぎ バター こむぎこ じゃがいも カクテルゼリー	とりにく チーズ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん にんにく しょうが トマト みかんかん おうとうかん パインかん	668	20.2	17.6	
6	木	<b>終 業 式</b>								
21	金	【始業式】 ごはん	カレーマーポー ちゅうかあえ	こめ カレールウ ごま サラダゆ ごまあぶら	とうふ ひきにく きんしたまご	たまねぎ にんじん ピーマン にんにく しょうが きゅうり キャベツ アップルジュース	680	27.6	21.8	
24	月	ごはん	とりにくのてりやき きんぴらごぼう すましじる	こめ ごまあぶら さとう ごま おわらふ	とりにく てんぷら とうふ わかめ ぎゅうにゅう	しょうが たまねぎ にんじん ごぼう いとこんにやく しめじ ねぎ	634	26	19.9	
25	火	むぎごはん	ぶたにくとやさいのにも うめあえ きょうほう	こめ むぎ さとう ごま サラダゆ じゃがいも	ぶたにく ちくわ わかめ かつおぶし ぎゅうにゅう	こんにやく にんじん ごぼう いんげん たまねぎ しいたけ キャベツ もやし うめぼし きょうほう	612	20.8	12.1	
26	水	ごはん	さばのしおこうじやき かぼちゃのそぼろに なすのみそしる	こめ さとう でんぷん サラダゆ	さば とうふ みそ とりひきにく あぶらあげ わかめ ぎゅうにゅう	かぼちゃ たまねぎ しょうが にんじん しいたけ ねぎ えだまめむきみ なす	698	25.4	21	
27	木	ワンローフパン いちごジャム	れいめん ぎょうざ カットコーン	パン いちごジャム ちゅうかめん ごま あぶら ごまあぶら さとう こむぎこ	ハム きんしたまご ぶたひきにく ぎゅうにゅう	キャベツ きゅうり もやし にんじん なら コーン	643	24.6	21.4	
28	金	むぎごはん	ハヤシライス ツナサラダ	こめ むぎ じゃがいも サラダゆ こむぎこ バター	ぎゅうにく チーズ ツナ ぎゅうにゅう	にんにく たまねぎ にんじん トマトかん えだまめむきみ エリンギ きゅうり きゃべつ	725	23.1	25.4	
31	月	ゆかりごはん	ししゃもフライ けんちんじる ごまあえ	こめ あぶら パンこ ごま じゃがいも ねりごま	ししゃも とりにく とうふ ぎゅうにゅう	ごぼう にんじん しいたけ こんにやく こまつな ねぎ きゃべつ	627	22.8	19.7	

お家の方といっしょに読みましょう！ 食育だ 第388

# ごはん まあだ？

## 夏野菜で 元気いっぱい！

太陽の光をいっぱいあびて育った夏野菜。色が鮮やかで、ビタミンやカリウムなど、夏に必要な栄養がたっぷりです。

かぼちゃ



ピーマン



トマト



なす



栄養価が高く「野菜の優等生」とよばれます。ビタミンA・C・Eが豊富です。

ビタミンCやカロテンが豊富。完熟した「赤ピーマン」はさらに栄養豊富になります。

ビタミンC、カロテン、抗酸化作用のあるリコピンが豊富。うま味成分も多い野菜です。

油との相性がとてもよく、炒めたり揚げたりすることでエネルギーの補給に役立つ野菜です。

いよいよ本格的な夏がスタート。コロナ禍によって、初めての8月授業がはじまります。規則正しい食事や水分補給を心がけて、熱中症や夏バテに気をつけながら、元気いっぱい、過ごしましょう。



### ★今月のこんだて夏野菜編★

- 4日 「筑前和食の日」  
七菜汁は、旬のかぼちゃをふくめて7つの食材を使った、具たくさん汁です。
- 5日 「夏野菜カレー」  
給食でも人気メニューのカレーライスに、トマト、ピーマン、なす、かぼちゃを使っています。夏野菜のうまみがとけこんで、いつもとひと味がうカレーです。

### ♪夏野菜の良いところ

- ①野菜と一緒に水分と
- ②はだをしょうぶにする。
- ③腸のはたらきがよくなり、お腹すっきり！



8月31日は「野菜の日」です。おうちでも野菜について話したり、野菜料理を食べたりしてみましょ