

令和2年 8月の予定献立表



行事や本日の給食のテーマ)

欠食等を表示します	
食品	体内でのほたらき
あか	血や肉、骨をつくる
き	働く力や体温となる
みどり	体の調子を整える

カ
ミ
カ
ミ
献
立

西原町学校給食共同調理場
電話番号 945-4935

〈給食目標〉 地場産物について知ろう
〈栄養目標〉 暑さに負けない食事をしよう

※カミカミ献立…噛み応えのあるメニューが入っています
よく噛んで食べよう!

材料、その他の都合により献立を変更することがあります。
※アレルギー詳細献立表もあわせてご覧ください。

こんだて

あか

き

みどり

きびしい暑さが続いています、みなさんは元気に楽しい夏休みをすごすことができましたか？
夏休みの間に、食生活のリズムが乱れてしまった人はいませんか？
まだまだ暑い日が続きますが、しっかり食事をとり、適度な運動と休養で、暑さに負けないじょうぶな体を作りましょう！
8月の給食も、西原町内の冬瓜や、県産のゴーヤー、もずく等新鮮で美味しい県産食材を使う予定ですので、楽しみにしてくださいね♪

クーラー
冷たい食べ物
すききらい
夏力ぜの原因

夏休みでも3食きちんと食べましょう。

こんだて	10(月) やまのひ 	11(火) ごはん なつやさいカレー フルーツ ヨーグルト	12(水) いわしのおかか ごはん たまご チャンプル もずくじる	13(木) あげ豆腐 カルシウム ごはん ひじきの あえもの さけの ぐだくさんじる 欠食：幼稚園	14(金) かぼちゃ ひじきに フライ コロコロ サラダ ようふう ぞうすい
あか	鶏肉、鶏ガラ、ヨーグルト	鶏肉、鶏ガラ、ヨーグルト	もずく、削り節、昆布、あさり、豚肉、豆腐、チキアギ、いわしおかか煮	さけ、削り節、昆布、みそ、ひじき、ツナ、厚揚げ	鶏肉、ハム、削り節、ヒヨコ豆、マロファットピース、レッドパネー、カボチャひき肉フライ
き	米、じゃが芋、小麦粉、大豆油、マがリン、はちみつ、白玉団子	米、じゃが芋、小麦粉、大豆油、マがリン、はちみつ、白玉団子	米、大豆油	米、カルシウム米、じゃが芋、さとう水あめ、でん粉	米、麦、さつまいも、さとう、大豆油
みどり	玉ねぎ、ピーマン、トマト、かぼちゃ、人参、みかん、バナナ、黄桃、ナツメコ、アボ	冬瓜、小松菜、えのき、長ねぎ、生姜、キャベツ、もやし、人参、玉ねぎ	冬瓜、小松菜、えのき、長ねぎ、生姜、キャベツ、もやし、人参、玉ねぎ	大根、人参、ごぼう、こんにゃく、長ねぎ、もやし、キャベツ、コン	大根、玉ねぎ、人参、ピーマン、コーン、エダマame、ブロッコリー、胡瓜、赤ピーマン、枝豆
こんだて	17(月) はるまき ごはん ガバオ ライスのぐ わかめ スープ	18(火) ちくわのマヨネーズやき むぎ ごはん ひじきの きんぴら いため かきたまじる	19(水) 食育の日 ししゃもフライ ごはん せんぎり イリチ チムシジ	20(木) コーン サラダ ほうれんそう オムレツ ヌードル スープ こくとうパン 欠食：幼稚園、西小5年	21(金) べにいも だんご ゴーヤー のツナあえ おきなわそば めん そばだじじる 欠食：西小5年
あか	鶏ガラ、削り節、あさり、豆腐、わかめ、豚肉、鶏肉、豚ひき、大豆、みそ、春巻き	卵、とうふ、削り節、ひじき、チキアギ、鶏肉、大豆、ちくわ、脱脂粉乳、チーズ	豚ひき、豚肉、みそ、削り節、昆布、チキアギ、ししゃもフライ	鶏肉、脱脂粉乳、白花豆ペースト、鶏ガラ、ほうれん草オムレツ	豚肉、かまぼこ、豚ガラ、削り節、ツナ
き	米、ごま油、さとう、大豆油	米、でん粉、ごま、さとう、エッグケアマヨネーズ、生クリーム	米、じゃが芋、さとう、大豆油	黒糖パン、スパゲティ、じゃが芋、小麦粉、大豆油、生クリーム、マがリン、エッグケアマヨネーズ	紅繩そば(めん)、さとう、ごま、紅いも団子、大豆油
みどり	大根、えのきだけ、ねぎ、玉ねぎ、ピーマン、赤ピーマン、コーン、パジル	冬瓜、玉ねぎ、えのきだけ、ごぼう、人参、小松菜	冬瓜、人参、ニラ、切干大根、こんにゃく	玉葱、白菜、人参、セリ、カレー粉、コーン、裏ごしコーン、マッシュルーム、ブロッコリー、胡瓜、キャベツ	生姜、ねぎ、ゴーヤー、モーウイ、もやし、キャベツ、にんじん
こんだて	24(月) キャベツのメンチカツ ごはん しお こんぶあえ けんちんじる 欠食：西小5年	25(火) さばてりやき ごはん おから いため とんじる	26(水) オレンジ ごはん ごもく ちゅうか いため にくだんごの ちゅうかスープ	27(木) ごはん ごぼう サラダ とうがんの カレーに 欠食：幼稚園	28(金) きびなごのからあげ ごはん ゴーヤー チャンプル アーサイリ そぼろじる
あか	豆腐、削り節、昆布、キャベツのメンチカツ	豚肉、削り節、みそ、油揚げ、鶏肉、おから、牛乳、さば	鶏ガラ、わかめ、荒挽つくだね、厚揚げ、豚肉	豚肉、厚揚げ、かまぼこ、削り節、ツナ	鶏肉、あおさ、削り節、鶏ガラ、豚肉、豆腐、卵、きびなご
き	米、ごま油、ごま、大豆油	米、じゃが芋、大豆油、さとう、水あめ	米、春雨、ごま油、でん粉、大豆油	米、でん粉、大豆油、ごま、エッグケアマヨネーズ	米、でん粉、大豆油、小麦粉
みどり	大根、ごぼう、こんにゃく、人参、もやし、エダマame、長ねぎ、胡瓜、キャベツ、小松菜	大根、人参、ごぼう、椎茸、こんにゃく、長ねぎ、玉ねぎ、きくらげ、ねぎ	冬瓜、小松菜、人参、エダマame、オレンジ、キャベツ、こんにゃくの芽、玉ねぎ、納豆	冬瓜、大根、玉ねぎ、人参、小松菜、枝豆、ごぼう、胡瓜、コーン	冬瓜、玉ねぎ、えのきだけ、生姜、ゴーヤー、人参

こんだて

あか

き

みどり

8月31日 やさいの日
もりもり食べましょう

水分補給は何を飲む？
普段は水や麦茶などにしましょう。汗を多くかく時は塩分も必要なのでスポーツドリンクなどの塩分を含むものがよいでしょう。清涼飲料は糖分が多く、水のかわりに飲むと糖分のとりすぎになります。

☆学校給食費は、毎月10日までに納めましょう。給食費の納入はお済ですか？給食費の完納にご協力ください。