

日	曜日	しゅじやく	飲み物	しゅさい	ふくさい	しる	その他	主に体の組織をつくる食品群		主に体の調子を整える食品群		主にエネルギーになる食品群		Iエネルギー	Iエネルギー	献立メモ
		主食		主菜	副菜	汁もの		たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質	脂質	脂質	
		ごはん・パン		肉・魚・卵・豆・豆製品 などのおかず	野菜のおかず	副菜②				3群	4群			食塩相当量	食塩相当量	
20	木			塩こうじ 豚丼の具	磯びたし	じゃがいもの みそ汁	沖縄県産 シークワー サーゼリー	油揚げ 豆腐 豚肉	牛乳 わかめ のり	にんじん ほうれんそう みずな	えのき 長ねぎ もやし キャベツ	米 強化米 麦 じゃがいも でん粉 シークワーサーゼリー	米油 ごま	615kcal 28.6g 15.2g 2.6g	795kcal 36.5g 18.3g 3.8g	8月の給食目標は、「規則正しい食事をしよう」です。規則正しい生活、食事をして、毎日を元気に過ごしましょう。
21	金			夏野菜カレー	グリーンサラダ		蒸しとう もろこし	鶏肉	牛乳	かぼちゃ にんじん アスパラガス	たまねぎ なす ズッキーニ キャベツ きゅうり にんにく しょうが とうもろこし	米 強化米 麦 砂糖	米油 オリーブ油	651kcal 24.3g 19.9g 2.5g	862kcal 31.2g 25g 3.3g	今年度も田切農産さんからとうもろこしを納品していただく予定です。
24	月			チンジャオ ロースー	塩キャベツ サラダ	トマト入り サンラータン		鶏肉 卵 豚肉	牛乳 塩昆布	トマト チンゲンサイ ピーマン にんじん	たまねぎ きくらげ たけのこ水煮 キャベツ きゅうり もやし	米 強化米 麦 でん粉 砂糖	米油 ごま油	578kcal 29.2g 15.7g 1.6g	755kcal 37.8g 19.2g 2.3g	サンラータンは、中国発祥のすっぱ辛い卵スープです。トマトが入ったサンラータンもよく食べられています。
25	火			サメの ケチャップ ソース	もやしと アスパラの おなか和え	ズッキーニの みそ汁		厚揚げ サメ かつお節	牛乳 わかめ	葉ねぎ アスパラガス にんじん	しめじ スズッキーニ しょうが もやし きゅうり	米 強化米 麦 でん粉 砂糖	米油	587kcal 26.9g 16.6g 2.1g	774kcal 35g 20.3g 2.7g	肉よりあまり人気がない魚ですが、サメのケチャップソースは人気があります。
26	水			ラタトゥイユ	サマーポテト サラダ	レタススープ		鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん ピーマン トマト パプリカ	たまねぎ もやし レタス スズッキーニ なす きゅうり えだまめ にんにく	コッペパン じゃがいも	米油 オリーブ油	590kcal 28.6g 21.4g 3g	746kcal 36.4g 26.3g 4g	ラタトゥイユはフランス南部、プロヴァンス地方の伝統料理で、夏野菜のトマト煮込みです。
27	木			厚焼玉子ひじき	夏野菜と 鶏ひき肉の 甘みそ炒め	たぬき汁	りんご 	さつま揚げ 厚焼玉子ひじき 鶏ひき肉	牛乳	にんじん 葉ねぎ ピーマン	たまねぎ だいこん しめじ スズッキーニ りんご	米 強化米 麦 ごんにやく じゃがいも 砂糖 でん粉	ごま油	632kcal 24.9g 17.4g 2.5g	823kcal 30.9g 20.7g 3.3g	田切の堀内さんから早生りんごのシナノリップを納品していただく予定です。早生というのは通常よりも早くにできるもののことをいいます。
28	金			馬肉丼の具	大根のビーツ 漬け和え	春雨スープ		鶏肉 馬肉	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ えのき きくらげ コーン キャベツ きゅうり しょうが 大根のビーツ漬け	米 強化米 麦 はるさめ 砂糖 でん粉	米油	564kcal 26.1g 12.2g 1.8g	736kcal 34g 14g 2.5g	飯島小・七久保小6年生 欠食 飯島の郷土食 馬肉 田切の大成さんから馬肉を提供していただきます
31	月			魚のマヨネーズ 焼き	枝豆と じゃがいもの 炒め物	もやしと豚肉の スープ		豚肉 シルバー 鶏ひき肉	牛乳	にんじん みずな パセリ	もやし きくらげ たまねぎ えだまめ にんにく しょうが	米 強化米 麦 でん粉 じゃがいも 砂糖	米油 卵不使用 マヨネーズ	698kcal 32.3g 24.8g 2g	926kcal 42.2g 31.7g 2.7g	枝豆には疲労回復効果があるといわれているビタミンB1が多く含まれています。

栄養価の基準はエネルギー 8 3 0 kcal、たんぱく質 2 7 ～ 4 2 g、脂肪 1 8 ～ 2 8 g、塩分 2. 5 g 以下です。

献立は都合により変更になることがあります。

給食についての感想紹介



給食一口メモには、感想などを書くスペースがあり、毎日返事をもらいます。給食センター一同、楽しみにしている感想を一部ご紹介します。



- 「小学2年生」
- ・ さらだおいしかったのでもう1かい食べたいです。(大豆入りサラダ)
- 「小学3年生」
- ・ みそしるがおいしすぎて2はいおかわりしました。
 - ・ たけのこがにがてだけどだしがおいしくてたべれた。
- 「小学4年生」
- ・ こおり豆腐のたまごとじがやわらかくて食べやすくておいしかったです。いつもおいしい給食を作ってくれてありがとうございます。
- 「小学5年生」
- ・ おしるがおいしくて先に全部食べちゃった！おしる最高！
- 「小学6年生」
- ・ あつあげとアスパラのBBQいためがすごくおいしかったです。アスパラはにがてだったけど、あつあげとアスパラのBBQいためはおいしくたべられてよかったです。
 - ・ ごまあえのもやしがしゃきしゃきしてとてもおいしいです。絶品！！
- 「中学1年生」
- ・ カレーがいつもよりピリからでアクセントになっていてとてもおいしかったです。すこしからいカレーとサラダを合わせて食べるとフレッシュでとてもおいしかったです。
- 「中学2年生」
- ・ みそけんちん汁に野菜がたくさん入っていておいしかったです。
- 「中学3年生」
- ・ いつも、みそ汁をのむと心もあたたまってます。みそ汁系全部大好きです！！！！

小学校、中学校のみなさん、いつもうれしく、楽しいお返事をありがとうございます。毎日一口メモが返ってくるのをとても楽しみにしています。みなさんからの感想を読んで、次の日の給食もおいしく作るぞ！というパワーをたくさんもらっています。そして、とてもたくさんの人が「ありがとう」と書いてくれる、飯島のみなさんは本当に素敵です。これからもいろいろな感想をお待ちしています。

リクエストのあった給食レシピ part I 納豆和え

材料（中学生4人分）

ひきわり納豆	…	5 0 g	みそ	…	小さじ 1/2
きゅうり	…	4 0 g	みりん	…	小さじ 1/3
キャベツ	…	1 2 0 g	薄口醤油	…	小さじ 1 弱
もやし	…	1 2 0 g	練り梅	…	1 0 g
			かつお節	…	4 g

作り方

- ① きゅうりは小口切り、キャベツはざく切りにしてもよしと一緒にゆでて冷やす。
- ② ①とその他の材料をすべて和える。

学校が長いお休み
に入りますが・・・

夏休みも

早起き

早寝

忘れずに！

朝ごはん

毎日

朝ごはんを
食べよう