



令和2年度

# 8月の献立表

柳沢中学校

日	牛乳	献立名	1群・2群 たんぱく質・無機質 主に体の組織を作る	5群・6群 炭水化物・脂質 主にエネルギーになる	3群・4群 ビタミン 主に体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
25 火		大根スパゲティ	ツナ、のり	スパゲティ、油、オリーブ油 三温糖	玉ねぎ、大根	753kcal 30.9g
		ガーリック風味サラダ	鶏肉	油、三温糖	かぶ、にんじん、きゅうり にんにく	
		冷凍みかん			冷凍みかん	
26 水		ひじきごはん	ひじき、豚肉	米、もち米、三温糖	にんじん、ごぼう、たけのこ 干し椎茸	745kcal 37.5g
		鮭の辛み味噌焼き	鮭、みそ	三温糖、黒ごま		
		実だくさん汁	生揚げ	こんにゃく、じゃがいも、油	干し椎茸、ごぼう、にんじん 大根、さやいんげん、ねぎ	
27 木		麦ごはん		米、麦		833kcal 36.3g
		チャージャン豆腐	生揚げ、豚肉、みそ	じゃがいも、油、三温糖 でんぷん、ごま油	にんじん、玉ねぎ、たけのこ しょうが、にんにく、キャベツ ねぎ、干し椎茸、えだまめ	
		豆あじのかわり漬け	鱈(あじ)	でんぷん、油、三温糖 ごま油	玉ねぎ	
28 金		きな粉揚げパン	きな粉(大豆)	コッペパン、油、三温糖		796kcal 30.2g
		にら団子のピリ辛スープ	鶏肉、たまご	でんぷん、緑豆はるさめ ごま油	玉ねぎ、にら、しょうが、白菜 にんじん、ねぎ、小松菜 干し椎茸	
		フルーツヨーグルト	ヨーグルト	上白糖	みかん缶、パイン缶	
31 月		ポークカレーライス	豚肉	米、麦、ラード、じゃがいも 小麦粉、油、三温糖	玉ねぎ、にんじん しょうが、にんにく	788kcal 29.7g
		じゃこと大豆のサラダ	大豆、ひじき、しらす干し	三温糖、ごま油	キャベツ、きゅうり、にんじん 小松菜、レモン	

※食材の都合により、献立が変わる場合があります。



## 給食当番エプロン・三角巾セットの洗濯と返却について

1学期の給食は7/30(木)が最後です。  
給食当番は、エプロン・三角巾を家に持ち帰り、洗濯・アイロンがけをして、  
夏休み中の『面談日』に学校に返してください。ご協力お願いいたします。

## ～8月の献立表より～

8/25(火) 2学期の給食は、ツナと大根おろしの和風スパゲティの献立でスタートします。  
ひんやり美味しい冷凍みかんのデザート付き。

8/27(木) チャージャン豆腐は、厚揚げと野菜をピリ辛みそ味で仕上げた中華料理です。  
まめあじ(小さいアジ)をカラリと揚げたかわり漬けは、アジが丸ごと食べられます。

8/28(金) きなこ揚げパンは、学校給食の人気メニューです。  
野菜たっぷりにら団子スープと、さっぱりフルーツヨーグルトの献立です。

裏面「給食だより」も  
ご覧ください。

