

8月 献立表

日野市立日野第三中学校
校長 川島 清美
管理栄養士 梅田 法子

2学期の給食は始業式の8月25日(木)から始まります。また元気に登校し、夏バテなど吹き飛ばしてたくさん給食を食べてくださいね！

8/25～31の献立は以下の通りです。9/1(木)以降の献立表は8月末日に配布しますので、よろしくお願いいたします。

日	献立名			主な使用食材と働き						エネルギー たんぱく質
	主食	牛乳	おかず・デザート	血や肉や骨になる 1群	体の調子を整える 2群	3群	4群	熱や力の元になる 5群	6群	
25 木	シーフード カレーライス		じゃこ入り海藻サラダ スイカ	豚肉 いか えび	牛乳 わかめ 海藻ミックス ちりめんじゃこ	にんじん トマト	にんにく しょうが 玉葱 りんご セロリ キャベツ きゅうり すいか	米 じゃがいも 砂糖 小麦粉	米油 バター ごま油 ごま	776 kcal 28.4 g
26 金	冷しゃぶうどん		きびなごとじゃがいもののり塩揚げ ミックスフルーツ	豚肉	牛乳 くきわかめ きびなご 青のり	にんじん	きゅうり もやし みかん缶 洋なし缶 黄桃缶	うどん 砂糖 じゃがいも 小麦粉 でんぶん	ごま油 練りごま ごま 米油	781 kcal 36.9 g
29 月	スープ梅茶漬け ☆リクエスト給食☆ 主食～2年1組		大学いも ☆リクエスト給食☆ ～副食～1年3組 野菜のアーモンドあえ	鮭	牛乳 ちりめんじゃこ のり	にんじん こまつな	梅干し もやし	米 麦 さつまいも 水あめ 砂糖	ごま 油 アーモンド	792 kcal 23.7 g
30 火	ピザトースト		ふわたまコーンスープ ポテトサラダ 梨	ベーコン ハム 卵 うずら卵	牛乳 チーズ 生クリーム	トマト ピーマン パセリ にんじん	にんにく 玉葱 マッシュルーム しょうが グリーンピース ホウレンソウ キャベツ きゅうり 梨	食パン でんぶん じゃがいも	米油 マヨネーズ	783 kcal 32.6 g
31 水	ちゃんぽん冷麺		青菜のにんにく炒め かぼちゃの包み揚げ	えび いか さつま揚げ	牛乳	にんじん こまつな かぼちゃ	にんにく しょうが 玉葱 ホウレンソウ キャベツ もやし ねぎ みかんジュース	中華めん 砂糖 ぎょうざの皮 小麦粉	米油 ごま油 ごま バター	751 kcal 32.9 g
※ 都合により、献立が変更になることがあります。										
※給食費は、残高をご確認の上、不足のないようにご入金お願いいたします										



朝ごはんを食べましょう！



脳に必要なエネルギーは、ご飯やパン・麺などの「炭水化物」です。この炭水化物は、体内で「ぶどう糖」に分解され、脳のエネルギー源になります。また、からだを目覚めさせるためには、大豆・卵・肉・魚・乳製品などの「たんぱく質」が必要です。さらに食べたものの吸収を助ける働きをするのが「野菜・果物」です。このように食べものは、それぞれ違う働きをしています。それぞれの食品を組み合わせた朝食を食べて、一日をスタートしましょう！

つつい時間足りなかつたり、食欲がわかなかつたりして朝食を食はずに仕事や学校に出かけていませんか？

私たちの脳は眠っている間にもエネルギーを使っています。しかも栄養を蓄えておくことができません。時間に余裕をもって、黄色・赤色・緑色を組み合わせた朝食を食べましょう！

主食 (ごはん・パン・麺) 黄色の仲間
主菜 (卵・大豆製品・魚) 赤の仲間
副菜 (野菜・果物) 緑の仲間

+

スープ



「日野市食育推進計画の目指す姿」

生涯にわたって健全な食生活を
実践できるひのっ子・日野人を育む



