

平成 30 年度

「食」の現場から「食育」の現場へ！おいしく、安心・安全な給食を届けます。

8・9月 献立表

〈伊達市中央給食センター〉

8・9月の食育目標：生活リズムと食事の関係を知ろう。

● 早寝・早起き・朝ごはんの習慣を身につけよう。 ● 朝・昼・夕しっかり3食、食べましょう。

今月のカミカミ献立の日

8月28日(火)・・・こんにゃくサラダ
 9月 4日(火)・・・海藻サラダ
 6日(木)・・・きんぴらごぼう
 18日(火)・・・ひじきとお豆のサラダ

21日(金)・・・ピーマンのおかか和え
 27日(木)・・・茎わかめのサラダ

赤 血や肉となる
緑 体の調子を整える
黄 熱や力となる
家 家でとってほしい食べ物

月	火	水	木	金
8月27 福神漬け フルーツゼリー和え ごはん・チキンカレー エネルギー 619kcal たんぱく質 2.6g 赤緑黄家	28 あじフライ パックソース こんにゃくサラダ 麦ごはん・もやしのみそ汁 エネルギー 576kcal たんぱく質 2.1g 赤緑黄家	29 ハンバーグ イタリアンサラダ コッペパン・レタスのコンソメスープ マーメイドジャム エネルギー 572kcal たんぱく質 2.8g 赤緑黄家	30 ミートコロquette パックソース 和風サラダ 青じそごはん・すまし汁 エネルギー 529kcal たんぱく質 2.7g 赤緑黄家	31 ポークシューマイ(2コ) オレンジ 中華めん 塩ラーメンかけ汁 エネルギー 577kcal たんぱく質 1.7g 赤緑黄家
9月 3 鶏肉の照り焼き ごま和え ごはん・玉ねぎとじゃがいものみそ汁 エネルギー 566kcal たんぱく質 2.0g 赤緑黄家	4 ぶどうゼリー 海藻サラダ 麦ごはん・ポークハヤシ エネルギー 559kcal たんぱく質 2.9g 赤緑黄家	5 いかなゲット(2コ) フレンチサラダ コッペパン・卵の給食なし 黒豆きなこクリーム 弁当日 エネルギー 594kcal たんぱく質 2.3g 赤緑黄家	6 あじの塩焼き きんぴらごぼう 霊山中学校の給食なし 弁当日 エネルギー 526kcal たんぱく質 2.1g 赤緑黄家	7 ちくわのいそべ揚げ(幼小1本、中2本) 野菜のこんぶ和え ソフトめん 五目うどんかけ汁 エネルギー 551kcal たんぱく質 1.9g 赤緑黄家
10 焼き春巻き 春雨サラダ わかめごはん えのき入りみそ汁 エネルギー 569kcal たんぱく質 2.8g 赤緑黄家	11 肉だんご(2コ) 寒天サラダ コッペパン・ワンタン 福島なしジャム スープ エネルギー 574kcal たんぱく質 2.9g 赤緑黄家	12 さばのみそ煮 からし和え 麦ごはん・すまし汁 エネルギー 542kcal たんぱく質 2.0g 赤緑黄家	13 野菜シューマイ(2コ) ぶどう(2つづ) ごはん・マーボー豆腐 エネルギー 615kcal たんぱく質 2.2g 赤緑黄家	14 味付けゆで卵 しめじ和え 中華めん コーンわかめラーメンかけ汁 エネルギー 556kcal たんぱく質 2.2g 赤緑黄家
17 敬老の日  エネルギー 562kcal たんぱく質 2.5g 赤緑黄家	18 さんまのオレンジ煮 ひじきとお豆のサラダ ごはん・豚汁 エネルギー 603kcal たんぱく質 2.6g 赤緑黄家	19 新人戦がんばれ献立 メンチカツ パックソース ポパイサラダ 黒パン ABCカレー風味スープ エネルギー 603kcal たんぱく質 2.6g 赤緑黄家	20 納豆 炒り鶏 ごはん・いそ和え エネルギー 561kcal たんぱく質 2.5g 赤緑黄家	21 お月見献立 栗のコロquette ピーマンのおかか和え ソフトめん きんごうどんかけ汁 エネルギー 601kcal たんぱく質 2.2g 赤緑黄家
24 振替休日  エネルギー 553kcal たんぱく質 2.0g 赤緑黄家	25 スペイン風オムレツ キャベツのレモン風味サラダ 霊山中学校の給食なし 弁当日 エネルギー 553kcal たんぱく質 2.2g 赤緑黄家	26 白身魚フライ パックソース そえ野菜 霊山中学校の給食なし 弁当日 エネルギー 565kcal たんぱく質 2.2g 赤緑黄家	27 ヨーグルト 茎わかめのサラダ 霊山中学校の給食なし 弁当日 エネルギー 589kcal たんぱく質 1.8g 赤緑黄家	28 大学いも(2コ) キムチ和え 中華めん 京風ラーメンかけ汁 エネルギー 552kcal たんぱく質 2.7g 赤緑黄家

「伊達市中央給食センター」をよろしくお願いたします。

2学期より、新設の「伊達市中央給食センター」から、梁川・保原・霊山・月館地区の幼稚園・小中学校に給食をお届けするようになりました。場所は、旧保原学校給食センターの西側となります。

今までと同様、安心・安全でおいしい給食を提供したいと思いますので、どうぞよろしくお願いたします。



※献立は材料の都合により変更になることがありますので、ご了承ください。

2学期が始まりました！

夏休みは終わりましたが、まだまだ残暑の厳しい日が続いています。休み明けは、朝、なかなか起きられなかったり、日中、だるさを感じたりする人が多くなります。これは、休み中に生活リズムが乱れてしまったためです。早寝・早起き、朝・昼・夕の3回の食事を規則正しくとり、生活リズムをととのえて元気に登校しましょう。



今月の平均栄養価 ※ () は基準値です。

	幼稚園	小学校	中学校
エネルギー (kcal)	572 (530)	642 (640)	773 (820)
たんぱく質 (g)	20.7 (16~26)	23.4 (18~32)	27.4 (25~40)
脂質 (g)	17.6 (15~18)	20.0 (15~25)	22.5 (23~28)
カルシウム (mg)	271 (300)	312 (350)	330 (400)
食塩 (g)	2.4 (2末満)	2.6 (2.5末満)	3.1 (3末満)

