

8月献立表

栄養摂取基準量 1食分 エネルギー830kcal たんぱく質27～41g
塩分相当量2.5g以下
材料の都合により、献立を変更することがあります。

R7. 8月

日	曜日	主食	牛乳	おかず・デザート	おかずの材料	家庭で特に 摂ってほしい食品
21	木			フルーツパンチ 夏野菜のカレー	ミックスフルーツ(もも・りんご・ラフランス) カットゼリー(ぶどう・りんご) みかん りんごジュース 炭酸水 豚肉 かぼちゃ トマト 玉ねぎ 人参 さやいんげん なす にんにく しょうが ケチャップ カレールウ 油	芋 種実 豆製品 魚 小魚 卵 乳製品 海そう きのこ
22	金			鶏のから揚げ(バジル風味) 米粉麺サラダ じゃがいものみそ汁	鶏もも肉 塩 こしょう でんぶん 油 砂糖 みりん 醤油 レモン汁 バジル 米粉麺 キャベツ ロースハム きゅうり 人参 酢 ごま油 醤油 じゃがいも 玉ねぎ 油揚げ しめじ みそ かつお節	種実 豆製品 魚 小魚 卵 乳製品 果物 緑黄色野菜 海そう
25	月			チンジャオロース井 わかめとコーンのスープ ミニゼリー(レモン)	豚肉 酒 塩 こしょう 油 にんにく しょうが 人参 玉ねぎ たけのこ もやし ピーマン 酒 砂糖 しょうゆ 豆板醤 オイスターソース でんぶん 乾わかめ コーン 人参 玉ねぎ なた しょうゆ 塩 こしょう かつお節 /ミニゼリー(レモン)	芋 種実 魚 小魚 卵 乳製品 果物 海そう きのこ
26	火			マクロカツ 生姜和え なすのみそ汁 ふりかけ	マクロカツ 油 キャベツ きゅうり 人参 小松菜 糸かまぼこ しょうが しょうゆ なす 玉ねぎ 油揚げ 豆腐 みそ かつお節 /すこやかふりかけ(のり)	芋 種実 小魚 肉 卵 乳製品 果物 海そう きのこ
27	水			肉団子 ゴーヤチャンプルー 中華スープ	五目野菜肉団子 ゴーヤ 玉ねぎ 人参 豚肉 豆腐 卵 酒 塩 こしょう 醤油 ごま油 わかめ もやし 人参 ねぎ 干し椎茸 たけのこ しょうゆ 塩 こしょう ごま油	芋 種実 魚 小魚 乳製品 果物 きのこ
28	木			おひたし 肉とじゃがいもの旨煮 ゆかりふりかけ	キャベツ きゅうり 人参 げんきな かつお節 しょうゆ じゃがいも 人参 玉ねぎ 豚肉 糸こんにゃく グリンピース しょうが 砂糖 塩 しょうゆ 酒 みりん /ゆかりふりかけ	種実 豆製品 魚 小魚 卵 乳製品 果物 海そう きのこ
29	金			麻婆夏ベジ井 もずくスープ	なす ピーマン さやいんげん 油 豚ひき肉 ねぎ しょうが にんにく 油 人参 玉ねぎ 豚レバー しょうゆ 酒 オイスターソース 甜面醤 塩 でんぶん ごま油 もずく 鶏肉 人参 干し椎茸 ねぎ 塩 しょうゆ こしょう	芋 種実 豆製品 魚 小魚 卵 乳製品 果物 きのこ

22日(金) 農業生産部のみなさんが育てたバジルを使った給食を味わいます

高畠中学校の給食について知ろう

学校給食は、お子さんの成長のために、エネルギー量や栄養のバランスを考え、旬の食材や地場産物を取り入れて作られています。また、お子さんに安全な食事を提供するため、給食の調理は、衛生面に十分配慮して行っています。

何人分の給食を作っているの？

毎日約630人分の給食を8人の調理員さんが作っています。

一食分の給食費はいくらなの？

一食あたり 400円です。

どんなことに気をつけて献立を立てているの？

栄養価や彩りに加え、使う食材にも気を配っています。高畠町内、置賜地域、山形県内で採れた食材を多く使うようにしています。また、郷土料理や春夏秋冬それぞれの行事食を提供しています。

給食の量は決まっているの？

「学校給食摂取基準」に基づき、摂ってほしい栄養素の量が決まっています。なるべく、学年の基準量を食べられるようになっしてほしいと思います。

学校給食摂取基準

エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	食塩相当量	食物繊維
830kcal	27～41g	450mg	4.5mg	2.5g以下	7g以上

主食・おかず量の目安

ごはん	パン	おひたし	汁物
210g	90g	85g	230mL

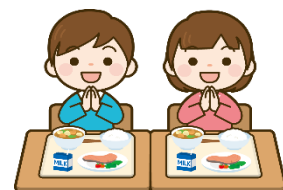


おうちの食事の参考にしてください。

学校給食の目標

学校給食は、バランスの良い食事を摂取することで、子どもたちの成長に見合った栄養を確保し、心身の健康増進を図ることはもちろん、正しい食事のあり方やマナー、社会性を学ぶ時間です。おなかを満たすだけの食事ではありません。学校給食の目標は、「学校給食法」に記載されています。

- ①成長期にふさわしい栄養を十分にとって、毎日を健康に過ごす。
- ②健康な生活を送っていくための判断力と実践力を身につける。
- ③友だちと明るくかかわり合い、いつも助け合う心を養う。
- ④動植物の命をいただくことのありがたみを感じ、感謝する気持ちを持つ。
- ⑤「食」にかかわるたくさんの人たちの仕事や思いに感謝する気持ちを持つ。
- ⑥昔から大切にされてきた食文化についての理解を深める。
- ⑦食べ物や食事を通して、自分たちが生きる社会の仕組みを知る。



※左記は、「学校給食法」の学校給食の目標を
分かりやすく言い換えたものです。