

令和5年

堺市教育委員会

8月 中学校給食予定献立表

※写真はイメージです。予定献立は内容を一部変更する場合があります。

※特定原材料及び特定原材料に準ずるものを使用したり、加工食品の原材料として使用している場合は「●」を表示しています。

※揚げ油を使用しており、同じ油で別の食材を調理しているため、アレルギー物質が揚げ油に溶出もしくは混入している可能性がある場合に「△」と表示しています。

毎日、牛乳（200ml）
が付きます。



給食のときはおはしを忘れずに！



スプーンがあると食べやすい日は



スプーンマーク

を表示します。

28日
(月)

カレー豆腐
揚げギョーザ
サンラータン



卵	乳	小麦	落花生
●	△	●	△
えび	そば	かに	くるみ
△	△	△	△

○エネルギー 788 kcal
○たんぱく質 30.4 g
○脂質 24.6 g

29日
(火)

油淋鶏
冬瓜のうま煮
春雨スープ



卵	乳	小麦	落花生
△	△	●	△
えび	そば	かに	くるみ
△	△	△	△

○エネルギー 806 kcal
○たんぱく質 29.6 g
○脂質 24.5 g

○予約の前に支払いが必要です。

※コンビニエンスストア又は給食予約システムからクレジットカードでお支払いください。

○予約は1か月単位です。

※パソコン・携帯電話での予約の締め切りは前月20日です。

※マークシートでの予約の締め切りは前月10日です。

○「ずっと予約」「クレジット自動支払い」を利用すると、予約忘れの心配がなくなるため便利です。

2学期が始まりました。まだまだ暑い日が続きます。

早寝早起き朝ごはんで生活リズムを整え、熱中症を予防しましょう。



熱中症
予防

30日
(水)

さばの塩こうじ焼き
千切りイリチー
ゴーヤチャンプルー
ツナキャベツ



卵	乳	小麦	落花生
●		●	
えび	そば	かに	くるみ

○エネルギー 751 kcal
○たんぱく質 33.9 g
○脂質 25.1 g

31日
(木)

照り焼きハンバーグ
かぼちゃの天ぷら
豚汁



卵	乳	小麦	落花生
△	△	●	△
えび	そば	かに	くるみ
△	△	△	△

○エネルギー 795 kcal
○たんぱく質 28.6 g
○脂質 21.2 g



8月31日は「野菜の日」



8月31日は、「野菜の日」です。野菜には、**体の調子を整える働き**がある栄養素が豊富に含まれています。

野菜は1日350gを目標にとることが勧められています。これは、生の刻んだ野菜で両手に3杯くらいの量になります。野菜は加熱するとかさが減り食べやすくなります。350gの野菜は、加熱すると片手3杯分くらいになります。

野菜は1回の食事ですべてとろうと考えず、おひたしや炒め物などの料理も取り入れながら、**朝・昼・夕の3食でまんべんなく**とりましょう。

1日3食
いろいろ組み合わせて食べましょう。

料理例

※野菜の重量はあくまでも一例です。



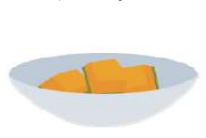
ほうれん草のおひたし
80g



レタスとキュウリのサラダ
85g



冷やしトマト
100g



かぼちゃの煮物
100g



具だくさんのみそ汁
75g



ひじきの煮物
80g



野菜の煮しめ
140g



きのこのバター炒め
75g

〔出典〕「食事バランスガイド」を活用した栄養教育・食育実践マニュアル