

8月 こんだてひょう

【今月の栄養価】 (基準値)
 エネルギー = 676Kcal (650Kcal)
 たんぱく質 = 24.9g (21.1g~32.5g)
 しじふ = 21.3g (14.4g~21.6g)

令和5年7月25日
 弟子屈町学校給食センター

*栄養価(基準値)は、小学校3・4年生の数値です。
 中学生は、この約1.3倍になります。



日	こんだてめい		黄のなかま 熱や力のもとになるもの	赤のなかま 血や肉や骨になるもの	緑のなかま 体の調子を整えるもの
	しゅしょく	ふくしょく			
22日	火曜	カボチャコロッケ	こむぎこ いも	ぎゅうにゅう	かぼちゃ・たまねぎ
		コッペスライス	いも	とりにく・ウインナー 牛乳	にんじん・キャベツ・たまねぎ・だいこん
		チョコレートクレーム	こむぎこ・さとう・バター	牛乳	
23日	水曜	とりのてりやき	こめ さとう・でんぷん	とりにく	しょうが・にんにく
		ごはん	ごま・さとう	牛乳	はくさい・にんじん・こまつな
		みそしる(ナメコ)		* とうふ	なめこ・ねぎ
24日	木曜	ポークカレー	こめ・いも・バター・さとう・カレールー・ ハヤシルウ	ぶたにく	たまねぎ・にんじん・にんにく・りんご
		ごはん		牛乳	
		ましゅうメロン			* ましゅうメロン
25日	金曜	スパゲティミートソース	スパゲティ・バター・さとう・あぶら	ぶたにく・だいず	たまねぎ・にんじん・グリーンピース・にんにく・トマト
		スパゲティ		牛乳	
		キャラメルプリン	さとう・あぶら	ぎゅうにゅう・だいず	
28日	月曜	さばのしょうがに	こめ さとう	さば	しょうが
		ごはん		かつお 牛乳	はくさい・こまつな・しめじ
		けんちんじる	いも・あぶら	* とうふ・あげ・とりにく	にんじん・ごぼう・ねぎ
29日	火曜	とりにくのトマトに	こむぎこ バター・いも・あぶら・さとう	とりにく	トマト・たまねぎ・にんじん・にんにく・グリーンピース・しいたけ
		チーズロールパン	マヨネーズ	まぐろ 牛乳	キャベツ・きゅうり・たまねぎ
		わかめスープ		とりにく・わかめ	* ねぎ・しいたけ・にんじん
30日	水曜	マーボーどうふ	こめ でんぷん・さとう・ごま油	ぶたにく・とうふ	にんじん・ながねぎ・にんにく・しょうが
		ごはん	はるさめ・ごまあぶら・さとう	とりにく 牛乳	きゅうり・にんじん
		天婦羅のスープ		とりにく	* たまねぎ・しいたけ・にんじん
31日	木曜	ハヤシライス	こめ いも・ハヤシルウ・バター・さとう	ぶたにく	たまねぎ・にんじん・しいたけ・トマトピューレ・グリーンピース
		ごはん		牛乳	
		ブルーベリーゼリー	さとう・でんぷん		ブルーベリー

*都合により献立・材料等が変更になることがありますので、ご了承ください。

*牛乳は毎日つきます。

★印は弟子屈産または弟子屈でつくられた食べ物です。

パズルDE食育

ことばさがし ~「やさいとくだもの」~

「やさい」と「くだもの」のなまえがかけています。
 ぜんぶで29こあります。
 さがしてみましょ!

【ゲームのルール】

*たての列とよこの列から
 なまえをさがしましょう。
 (ななめはつかいません)

クイズ(さかなのなまえです)

め	あ	い
か	じ	か
さ	ば	り

こたえ

め	あ	い
か	じ	か
さ	ば	り

ぱ	く	ろ	け	か	さ	れ	た	す	ね	お	じ	や	い	ご	り
ぱ	な	な	な	す	き	ゅ	う	り	り	く	な	か	み	ぼ	ん
ぷ	り	た	ね	る	う	る	じ	い	が	ら	っ	き	よ	う	み
り	ん	ぺ	く	か	ぼ	ち	ゃ	し	し	と	う	る	う	る	ぱ
か	ん	ご	た	き	ん	ぼ	が	そ	よ	う	と	う	が	ん	く
あ	ご	び	り	ご	た	ろ	い	ん	う	い	ず	っ	き	ー	に
び	ー	ま	ん	さ	と	い	も	げ	が	ま	わ	き	え	く	ん
ま	や	ち	じ	さ	ま	つ	す	こ	す	こ	と	ー	だ	ま	に
ん	ー	に	こ	げ	と	う	も	ろ	こ	し	ま	ろ	ま	け	く
と	る	も	も	ん	こ	ろ	も	ろ	へ	い	や	お	め	ろ	ん

添加物一覧 令和5年8月

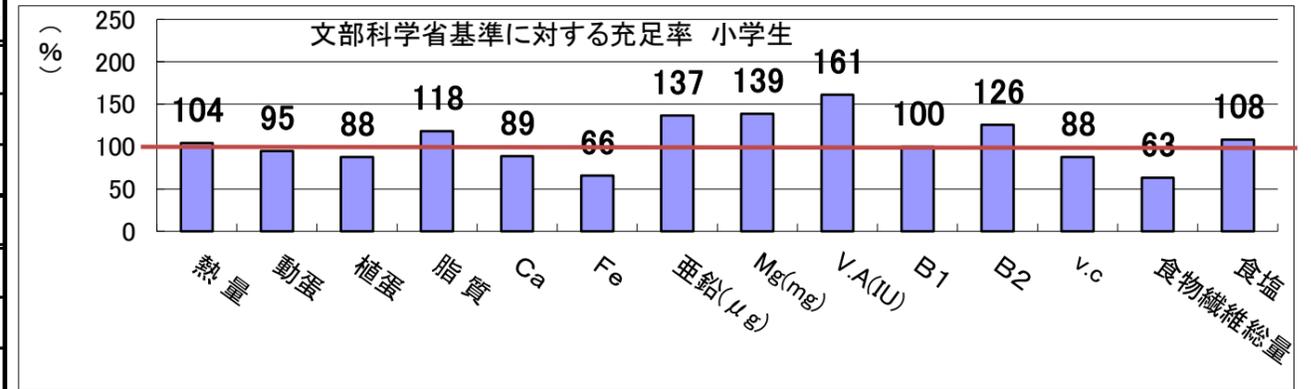
日曜日	献立名	調味料・加工食品	内 容	調味料・加工食品	内 容	調味料・加工食品	内 容
火 曜	カボチャコロッケ	デリカ 南瓜コロッケ⇒	南瓜、たまねぎ、乾燥マッシュポテト、砂糖、マーガリン、乳等を主要原料とする食品、食塩、人参、馬鈴薯、小麦粉、乳化剤				
	ポトフ						
	チョコレートクリーム						
水 曜	とりのてりやき	日の出本みりん⇒	(餅米・米麹)、アルコール、糖類	キッコーマン北海道丸大豆醤油⇒	大豆、小麦、食塩	和風天国料理酒(日の出⇒)	醸造調味料(米・米麹・食塩ぶどう果汁)、水飴、蛋白加水分解物、清酒、酸味料
	さんしょくやさいのごまあえ	キッコーマン北海道丸大豆醤油⇒	大豆、小麦、食塩				
	みぞしる(ナメコ)	香葉醸造 無添加味噌⇒	大豆、米、食塩				
木 曜	ポークカレー	エバラ ハヤシルウ 味噌⇒	小麦粉、ラード、野菜・果実(トマト・玉ねぎ・林檎・にんにく)、砂糖、食塩、酵母エキス、乳糖、ソースパウダー、香辛料、蛋白加水分解物、カラメル色素、調味料(アミノ酸等)、酸味料、香料材料の一部に大豆・鶏肉・豚肉	ハウスバーモントカレールウ⇒	小麦粉、豚脂、砂糖、食塩、澱粉、カレー粉、脱脂粉乳、香辛料、トマトパウダー、チーズ、粉末ソース、パサパサペースト、蜂蜜、ピーナッツバター、酵母エキス、ココア、ポークブイヨン、りんごペースト、ポークエキス、小麦発酵調味料、調味料(アミノ酸等)、カラメル色素、増粘剤(グァーガム)、乳化剤、酸味料、原材料の一部に大豆・鶏肉	おろしりんご⇒	りんご、香料、クエン酸、ビタミンC
	ましゅうメロン						
金 曜	スパゲティミートソース	カゴメトマトケチャップ⇒	トマト、果糖ブドウ糖液糖、醸造酢、食塩、たまねぎ、香辛料	ブルドック中濃ソース⇒	醸造酢、糖類(ブドウ糖果糖液糖・砂糖)、野菜・果実(トマト・玉ねぎ・リンゴ・その他)、香辛料、カラメル色素、調味料(アミノ酸等)		
	キャラメルプリン	キャラメルプリン	牛乳、糖類(水飴、ぶどう糖、砂糖)、加糖脱脂練乳、脱脂粉乳、キャラメルソース(大豆を含む)、植物油、トレハロース、グル化剤(増粘多糖類)、乳化剤、香料、ピロリン酸鉄、水				
月 曜	さばのしょうがに	さばのしょうがに	さば・発酵調味料・水あめ・砂糖・果糖・しょうゆ・おろししょうが・水・カラメル色素・増粘多糖類・小麦・大豆				
	はくさいのおひだし	キッコーマン北海道丸大豆醤油⇒	大豆、小麦、食塩				
	げんちんじる	キッコーマン北海道丸大豆醤油⇒	大豆、小麦、食塩				
火 曜	とりにくのトマトに	カゴメトマトケチャップ⇒	トマト、果糖ブドウ糖液糖、醸造酢、食塩、たまねぎ、香辛料	ブルドック中濃ソース⇒	醸造酢、糖類(ブドウ糖果糖液糖・砂糖)、野菜・果実(トマト・玉ねぎ・リンゴ・その他)、香辛料、カラメル色素、調味料(アミノ酸等)		
	シーチキンサラダ	味の素マヨネーズ⇒	食用植物油、糖類(水あめ、ぶどう糖)、卵、醸造酢、食塩、濃縮レモン果汁、調味料(アミノ酸)、香辛料抽出物、(一部に卵、大豆を含む)	キッコーマン北海道丸大豆醤油⇒	大豆、小麦、食塩		
	わかめスープ						
水 曜	マーボー豆腐	和風天国料理酒(日の出⇒)	醸造調味料(米・米麹・食塩ぶどう果汁)、水飴、蛋白加水分解物、清酒、酸味料	オイスターソース⇒	かき汁、水飴、食塩、砂糖、澱粉、調味料(アミノ酸等)、カラメル色素、酸味料	豆板醤⇒	唐辛子、そら豆、食塩、清酒
	はるさめサラダ	キッコーマン北海道丸大豆醤油⇒	大豆、小麦、食塩				
	材料のスープ	タマノイ穀物酢⇒	米、アルコール、酒粕、食塩	キッコーマン北海道丸大豆醤油⇒	大豆、小麦、食塩	おまかせつゆ(福山醸造⇒)	醤油(本醸造・脱脂大豆・小麦)、風味原料(あじ節、鰹エキス、さば節)、糖類(果糖、ブドウ糖、液糖)、食塩、米発酵調味料、清酒、調味料(アミノ酸)、(アミノ酸)
木 曜	ハヤシライス	エバラ ハヤシルウ 味噌⇒	小麦粉、ラード、野菜・果実(トマト・玉ねぎ・林檎・にんにく)、砂糖、食塩、酵母エキス、乳糖、ソースパウダー、香辛料、蛋白加水分解物、カラメル色素、調味料(アミノ酸等)、酸味料、香料材料の一部に大豆・鶏肉・豚肉				
	ブルーベリーゼリー	ブルーベリーゼリー	ブルーベリー果汁、ぶどう糖、水あめ、グラニュー糖、果糖ぶどう糖液糖、難消化性デキストリン、水、グル化剤(増粘多糖類)、加工エンプラ、酸味料、香料、クエン酸Na				

弟子屈町学校給食

8月

平均摂取量及び充足率(小学生)

1日平均食数		熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)
261食	充足率	104	95	88	118	89	66	137
	基準量	650	17.0	10.0	18.0	350	3.0	2.0
	摂取量	676	16.1	8.8	21.3	310	2.0	2.7
167.0円		Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)
	充足率	139	161	100	126	88	63	108
	基準量	50	200	0.40	0.40	25	4.5	2.0
	摂取量	69	322	0.40	0.50	22	2.8	2.2

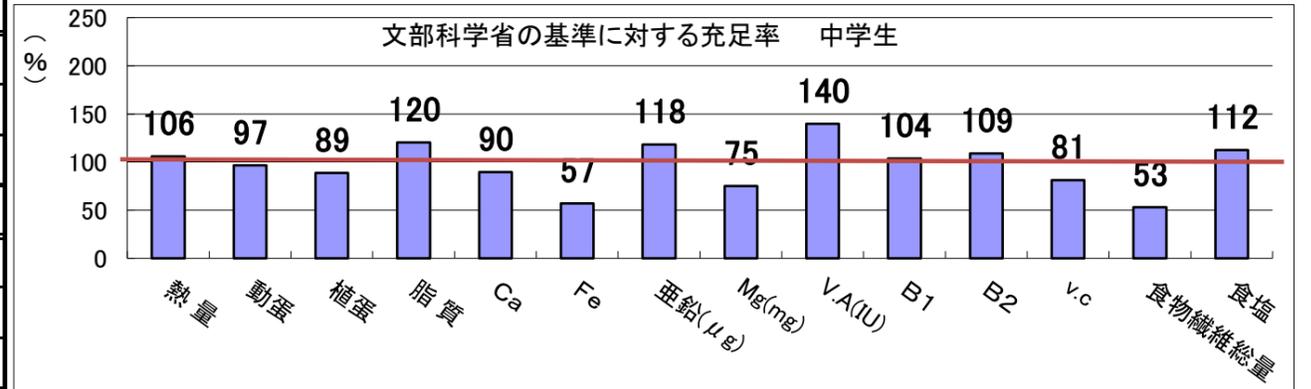


弟子屈町学校給食

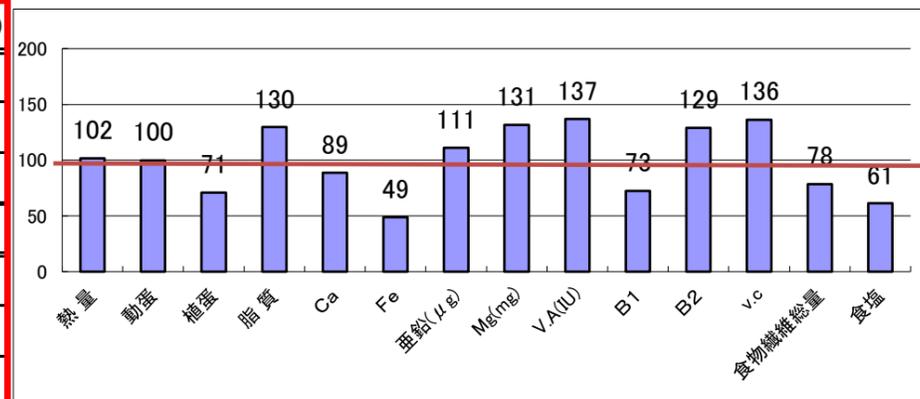
8月

平均摂取量及び充足率(中学生)

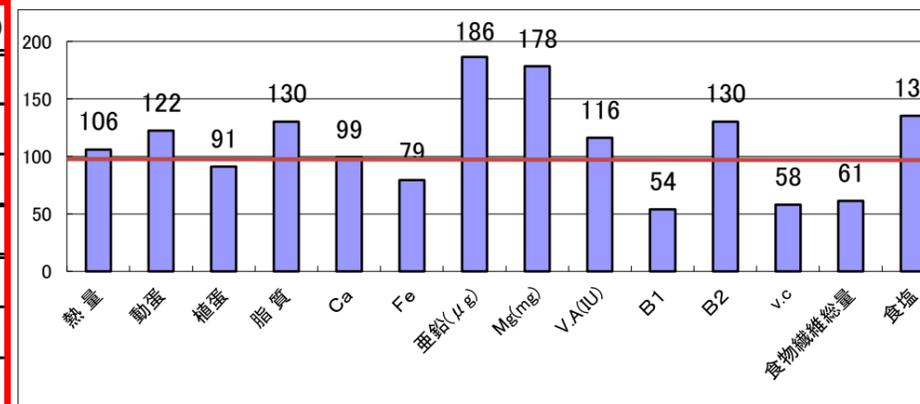
1日平均食数		熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)
228食	充足率	106	97	89	120	90	57	118
	基準量	830	21.7	12.8	23.0	450	4.5	3.0
	摂取量	879	21.0	11.4	27.7	403	2.6	3.5
217.1円		Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)
	充足率	75	140	104	109	81	53	112
	基準量	120	300	0.50	0.60	35	7.0	2.5
	摂取量	90	418.58	0.52	0.65	28.5	3.7	2.8



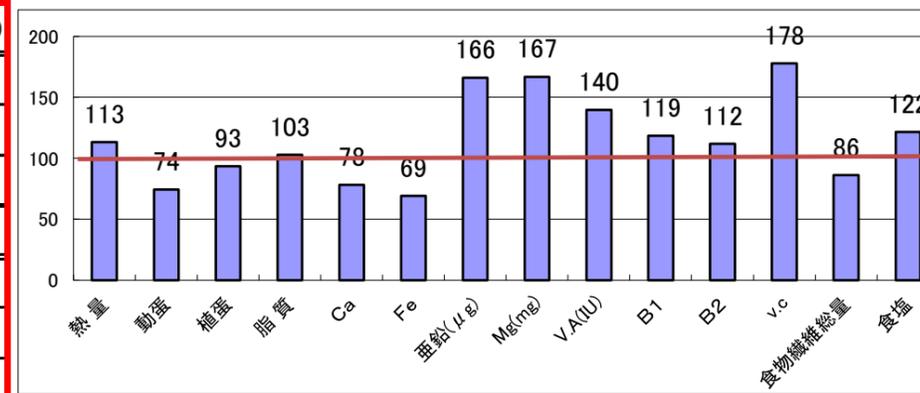
献立名		505食										
8月22日 火曜日	ぎゅうにゅう コッペスライス ポ・ト・フ かぼちゃのコロッケ チョコレートクリーム	661 kcal タンパク質 24.1 g 脂質 23.3 g 数量単位	小学生食数	摂取量	熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)	
			254	基準量	661	17	7.1	23.3	311	1.47	2.22	
			中学生・高校	充足率(%)	102	100	71	130	89	49	111	
			251		Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)	
			7月12日	摂取量	66	273.8	0.3	0.5	34.1	3.5	1.2	
214		基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0			
		充足率(%)	131	137	73	129	136	78	61			



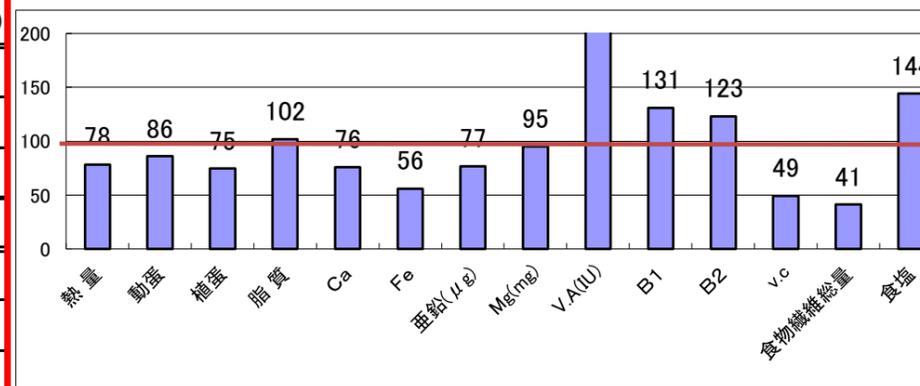
献立名		521食										
8月23日 水曜日	ぎゅうにゅう 精白米 鶏の照り焼き 三色野菜の胡麻和え 味噌汁(ナ)1	689 kcal タンパク質 29.9 g 脂質 23.4 g 数量単位	小学生食数	摂取量	熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)	
			271	基準量	689	21	9.1	23.4	348	2.38	3.73	
			中学生・高校	充足率(%)	106	122	91	130	99	79	186	
			250		Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)	
			7月12日	摂取量	89	232.1	0.2	0.5	14.5	2.8	2.7	
231		基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0			
		充足率(%)	178	116	54	130	58	61	135			



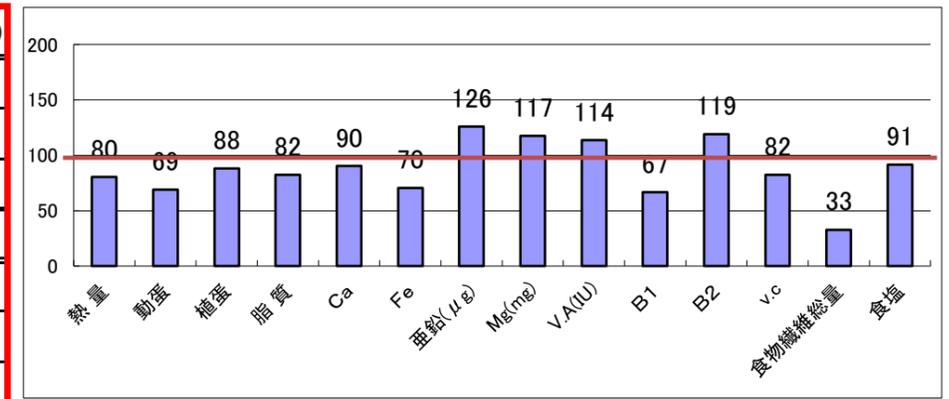
献立名		540食										
8月24日 木曜日	ぎゅうにゅう ポークカレー ましゅうメロン	736 kcal タンパク質 22.0 g 脂質 18.5 g 数量単位	小学生食数	摂取量	熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)	
			274	基準量	736	13	9.3	18.5	274	2.07	3.32	
			中学生・高校	充足率(%)	113	74	93	103	78	69	166	
			266		Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)	
			7月12日	摂取量	83	279.6	0.5	0.4	44.5	3.9	2.4	
98		基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0			
		充足率(%)	167	140	119	112	178	86	122			



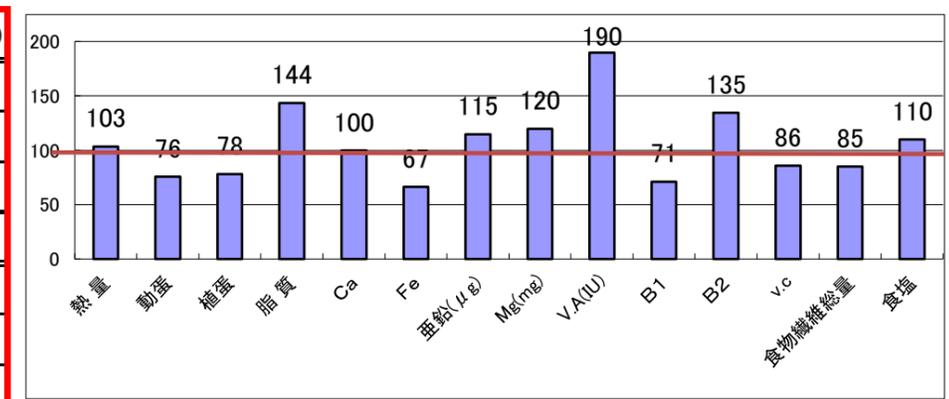
献立名		515食										
8月25日 金曜日	ぎゅうにゅう パゲッティミートリス キャラメルプリン	564 kcal タンパク質 23.3 g 脂質 19.7 g 数量単位	小学生食数	摂取量	熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)	
			268	基準量	564	16	7.5	19.7	266	1.68	1.53	
			中学生・高校	充足率(%)	78	86	75	102	76	56	77	
			247		Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)	
			7月12日	摂取量	48	604.3	0.5	0.5	12.3	1.9	2.9	
139		基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0			
		充足率(%)	95	302	131	123	49	41	144			



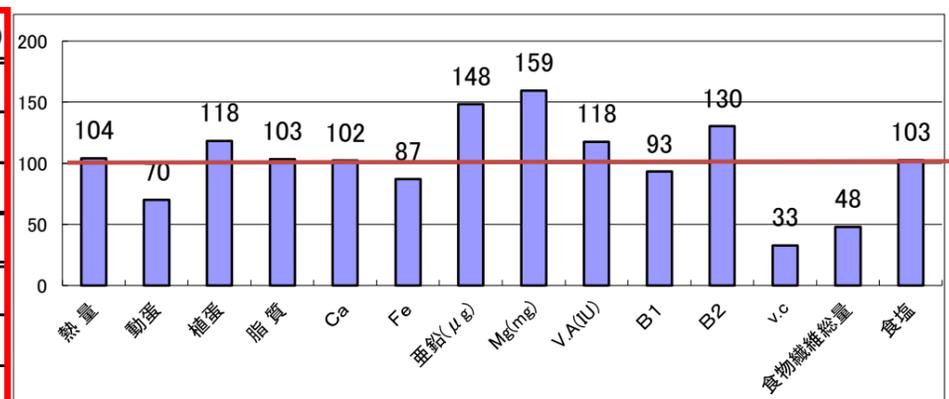
献立名		440食									
8月28日 月曜日	ぎゅうにゅう お浸し(白菜) けんちん汁1 さばのしょうがに	641 kcal タンパク質 27.6 g 脂質 21.4 g 数量単位	小学生食数 226 中学生・高校 214 7月12日 148	摂取量	熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)
				基準量	641	19	8.8	21.4	316	2.11	2.52
				充足率(%)	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
					80	69	88	82	90	70	126
					Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)
				摂取量	59	227.2	0.3	0.5	20.6	1.5	1.8
基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0				
充足率(%)	117	114	67	119	82	33	91				



献立名		486食									
8月29日 火曜日	ぎゅうにゅう チーズロールパン とりにくのトマト煮 シーチキンサラダ わかめスープ1	672 kcal タンパク質 20.7 g 脂質 25.8 g 数量単位	小学生食数 274 中学生・高校 212 7月12日 232	摂取量	熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)
				基準量	672	13	7.8	25.8	349	2.00	2.30
				充足率(%)	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
					103	76	78	144	100	67	115
					Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)
				摂取量	60	379.6	0.3	0.5	21.5	3.8	2.2
基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0				
充足率(%)	120	190	71	135	86	85	110				



献立名		440食									
8月30日 水曜日	ぎゅうにゅう 精白米 マーボー豆腐 春雨サラダ 玉葱のスープ	676 kcal タンパク質 23.8 g 脂質 18.6 g 数量単位	小学生食数 252 中学生・高校 188 7月12日 166	摂取量	熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)
				基準量	676	12	11.8	18.6	358	2.61	2.97
				充足率(%)	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
					104	70	118	103	102	87	148
					Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)
				摂取量	80	235.3	0.4	0.5	8.2	2.2	2.1
基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0				
充足率(%)	159	118	93	130	33	48	103				



献立名		464食									
8月31日 木曜日	ぎゅうにゅう ハヤシライス ブルーベリーゼリー	771 kcal タンパク質 27.8 g 脂質 19.5 g 数量単位	小学生食数 272 中学生・高校 192 7月12日 106	摂取量	熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)
				基準量	771	19	8.5	19.5	259	1.43	3.26
				充足率(%)	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
					110	114	85	108	74	48	163
					Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)
				摂取量	71	343.9	0.8	0.5	19.6	3.3	2.0
基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0				
充足率(%)	142	172	190	127	78	73	99				

