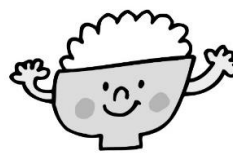


8月 こんだてひょう

【今月の栄養価】 エネルギー =666Kcal たんぱく質 =24.4g しじつ =22.0g (基準値) (650Kcal) (21.1g~32.5g) (14.4g~21.6g)

*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。



令和6年 7月23日 弟子屈町学校給食センター

日	こんだてめい		黄のなかま	赤のなかま	緑のなかま
曜日	しゅしょく	ふくしょく	熱や力のもとになるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
23日	金曜	スパゲッティミートソース	スパゲッティ・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
		スパゲッティ		牛乳	
		ましゅうメロン			★ ましゅうメロン
26日	月曜	さばのみそに	こめ さとう・でんぶん	さば	
		だいこんときゅうりのそくせきづけ		かつお 牛乳	だいこん・きゅうり・しょうが・レモン
		みそしる(わか)		★ わかめ・とうふ	ながねぎ
27日	火曜	てりやきハンバーグ スライスチーズ	こむぎこ さとう・でんぶん・あぶら・いも・バター	とりにく・ぶたにく・だいず・チーズ	たまねぎ
		ポテトサラダ	いも・マヨネーズ・さとう	ベーコン 牛乳	きゅうり・にんじん・たまねぎ
		たまごスープ	★ ハンバーガーにハンバーグとスライスチーズをはさんでたべよ	たまご・とりにく	★ にんじん・こまつな・しいたけ・ながねぎ
28日	水曜	マーボー豆腐	こめ でんぶん・さとう・ごまあぶら	ぶたにく・とうふ	にんじん・ながねぎ・にんにく・しょうが
		はるさめサラダ	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
		しおやさいスープ		とりにく	はくさい・たけのこ・もやし・にんじん・ながねぎ・コーン
29日	木曜	チキンカレー	こめ いも・カレールー・ハヤシルウ・バター	とりにく	たまねぎ・にんじん・りんご・にんにく
		サワーキャベツ	さとう	牛乳	キャベツ・きゅうり・にんじん・コーン・レモン
30日	金曜	みそうどん	うどん・ごまあぶら	ぶたにく・あげ	★ ながねぎ・にんじん・しいたけ・しめじ・ごぼう・しょうが
		うどん		牛乳	
		はちみつレモンゼリー	さとう・はちみつ		レモン

*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。

ならべかえクイズ

言葉のならべかえクイズです。ヒントを見て順番にならべると、食事や生活に関係する言葉になります。最初はヒントを見ないで考えてみましょう。

①

ネコ サイ キリン シマウマ ゾウ ネズミ パンダ

お ね は は や き や

ヒント① 背の高い順にならべよう!

→

②

キリン リクガメ ライオン ゾウ チーター ヒト ネコ

よ ん す い ば え ら う

ヒント② 足のはやい順にならべよう!

→

③

モヤシ ニンジン オクラ ダイコン ゴボウ トウモロコシ ダイズ ナス

ど ら ん べ た た う う

ヒント③ 長〜い順にならべよう!

→

④

スイカ ミカン カキ メロン ブルーベリー リンゴ イチゴ ブドウ

き く よ あ し く よ の

ヒント④ 小さい順にならべよう!

→

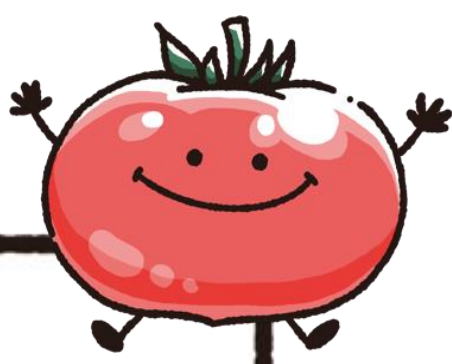
⑤

カツオ サンマ こ イワシ アジ クジラ マグロ タイ

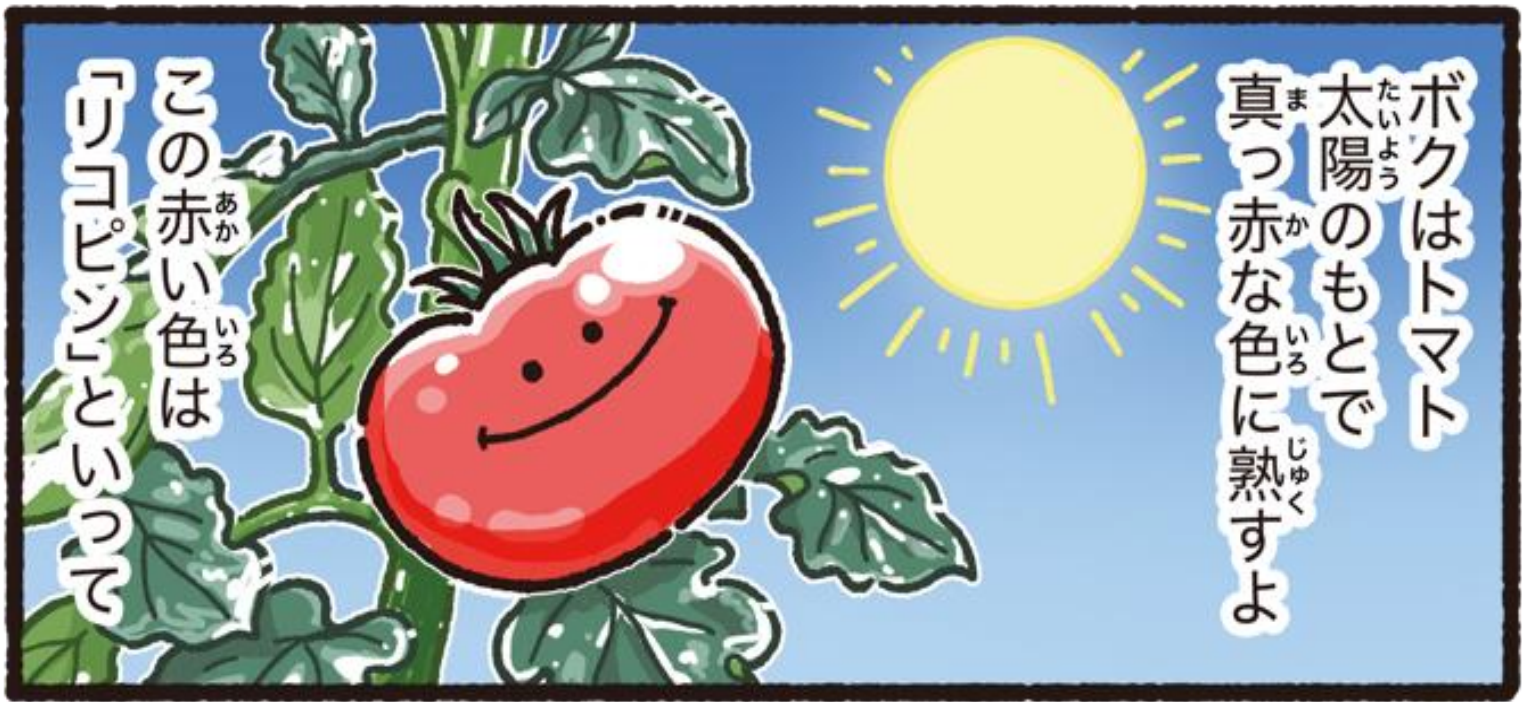
ず べ こ う よ の さ た

ヒント⑤ 大きい順にならべよう!

→



トマトの色



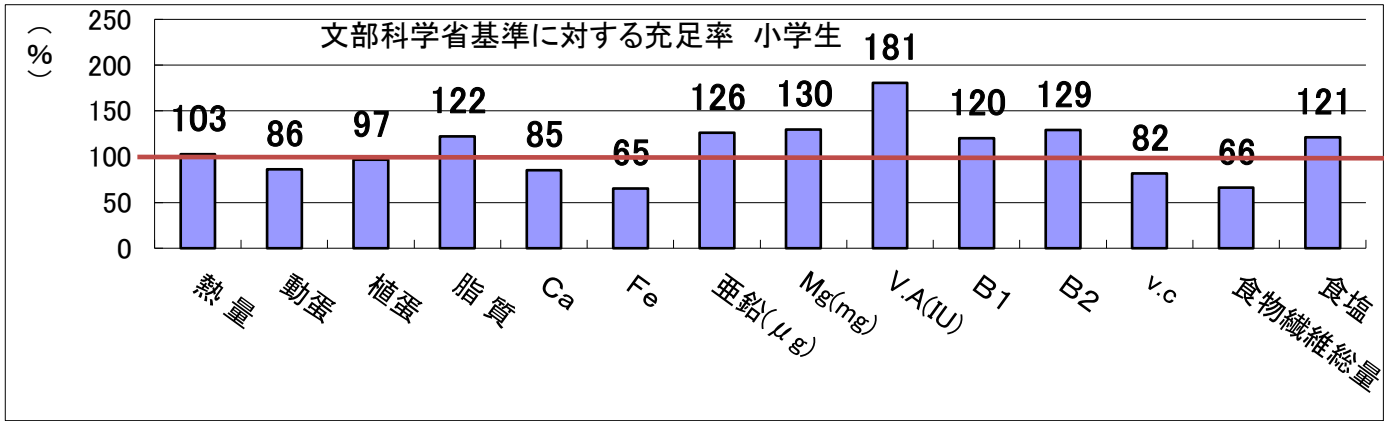
トマトの真っ赤な色から栄養をもらって元気に過ごしましょう。

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 250 食 138.5 円		熱 量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂 質(g)	C a (mg)	F e (mg)	亜鉛(μg)
	充足率	103	86	97	122	85	65	126
	基準量	650	17.0	10.0	18.0	350	3.0	2.0
	摂取量	666	14.7	9.7	22.0	299	2.0	2.5
		Mg (mg)	V. A (μgRE)	B 1 (mg)	B 2 (mg)	v. c (mg)	食物繊維 総量(g)	食塩(g)
	充足率	130	181	120	129	82	66	121
	基準量	50	200	0.40	0.40	25	4.5	2.0
	摂取量	65	361	0.48	0.52	20	3.0	2.4

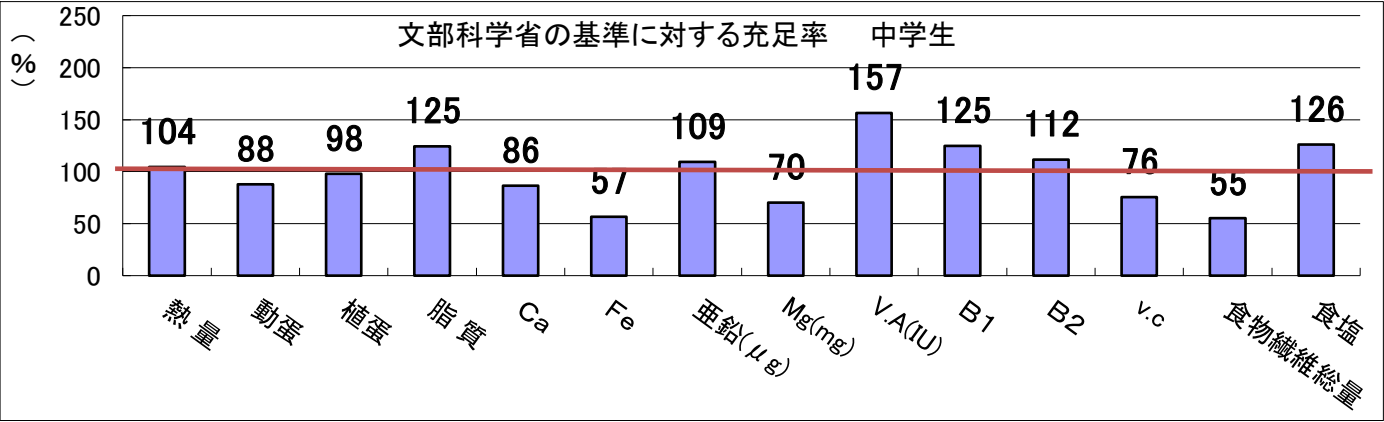


弟子屈町学校給食

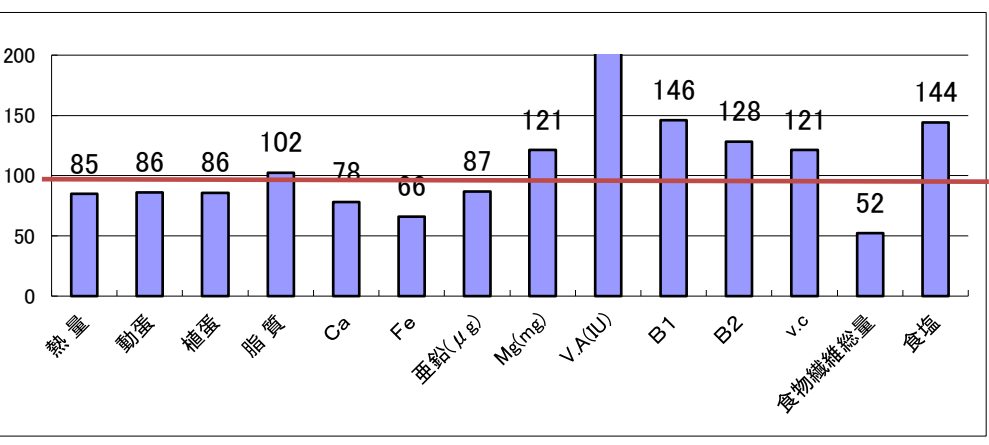
8月

平均摂取量及び充足率(中学生)

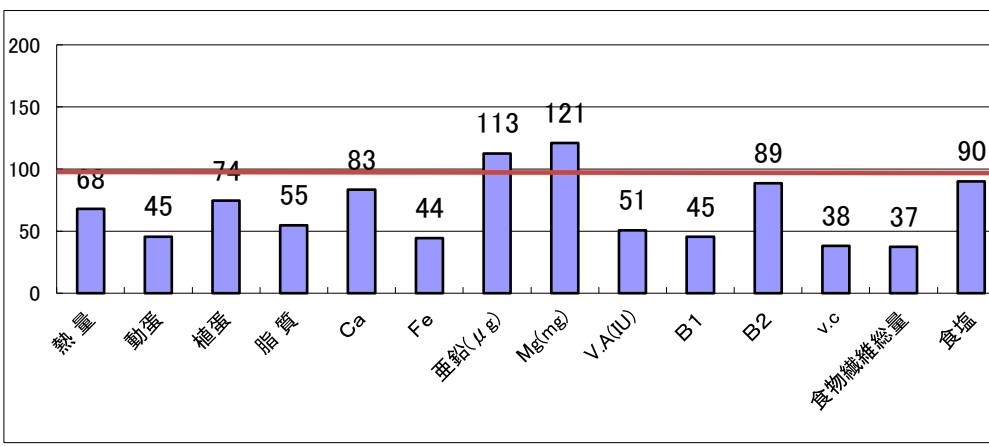
1 日平均食数 211 食 180.1 円		熱 量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂 質(g)	C a (mg)	F e (mg)	亜鉛(μg)
	充足率	104	88	98	125	86	57	109
	基準量	830	21.7	12.8	23.0	450	4.5	3.0
	摂取量	866	19.1	12.5	28.6	389	2.6	3.3
		Mg (mg)	V. A (μgRE)	B 1 (mg)	B 2 (mg)	v. c (mg)	食物繊維 総量(g)	食塩(g)
	充足率	70	157	125	112	76	55	126
	基準量	120	300	0.50	0.60	35	7.0	2.5
	摂取量	84	469.78	0.62	0.67	26.5	3.9	3.1



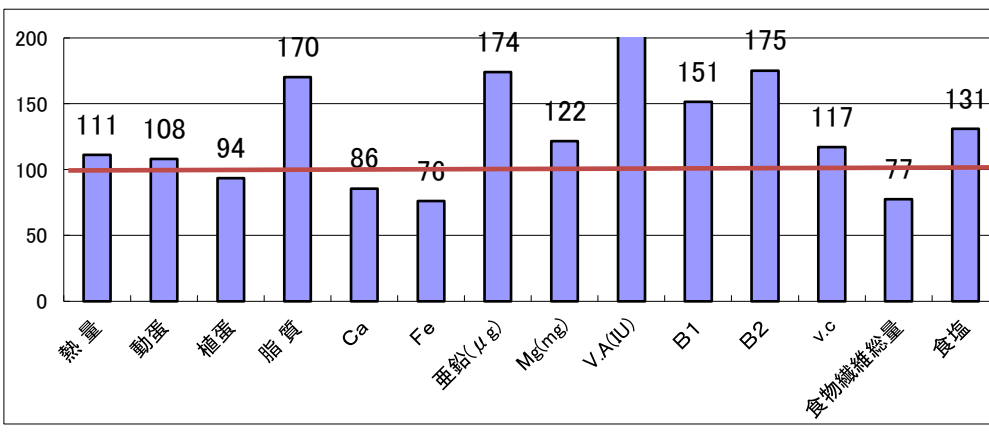
	献立名	486食			熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)
8月23日 金曜日	ぎゅうにゅう ミートソーススパゲッティ ましゅうメロン	552 kcal タンパク質 23.2 g 脂質 18.4 g 数量単位	小学生食数 269 中学生・高校 217 7月10日 139	摂取量	552	15	8.6	18.4	274	1.98	1.73
				基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
				充足率(%)	85	86	86	102	78	66	87
					Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)
				摂取量	61	607.3	0.6	0.5	30.3	2.4	2.9
				基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0
				充足率(%)	121	304	146	128	121	52	144



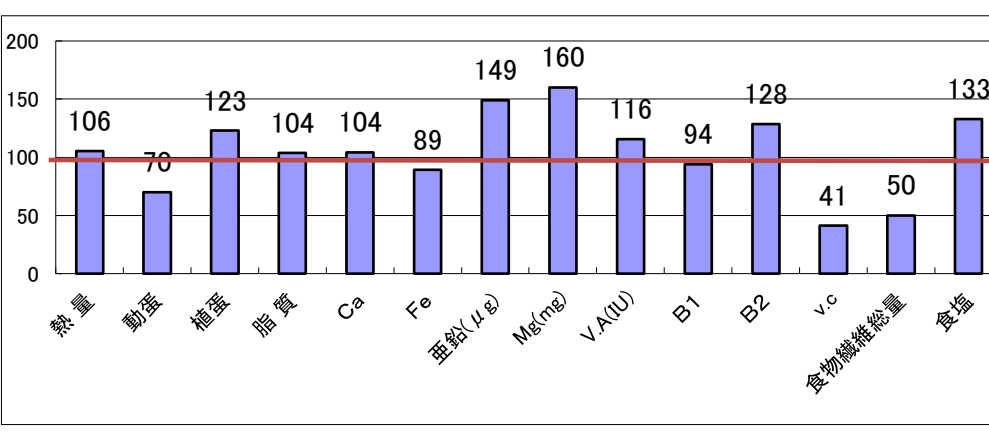
	献立名	484食			熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)
8月26日 月曜日	ぎゅうにゅう 精白米 わかめの味噌汁 大根ときゅうりの即席漬け さばの味噌煮	590 kcal タンパク質 22.6 g 脂質 20.5 g 数量単位	小学生食数 265 中学生・高校 219 7月10日 82	摂取量	590	15	7.4	20.5	291	1.33	2.25
				基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
				充足率(%)	68	45	74	55	83	44	113
					Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)
				摂取量	60	101.1	0.2	0.4	9.5	1.7	1.8
				基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0
				充足率(%)	121	51	45	89	38	37	90



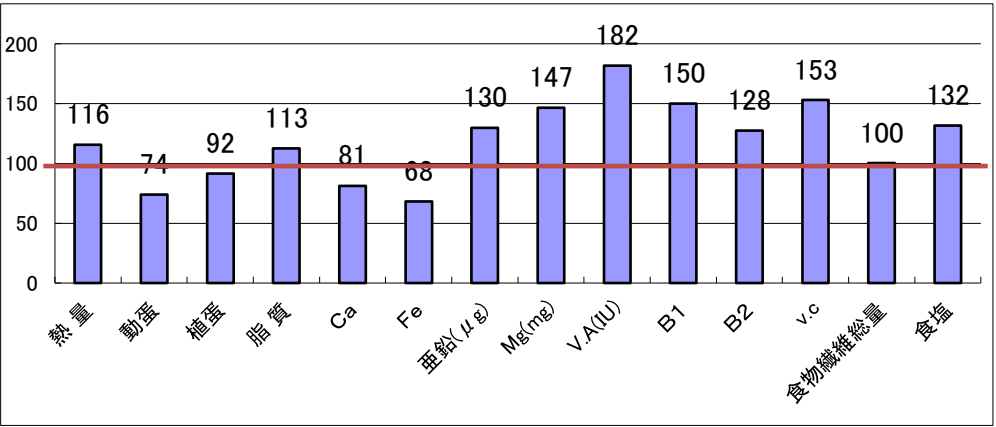
	献立名	493食			熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)
8月27日 火曜日	ぎゅうにゅう ハンバーガー 照り焼きハンバーグ スライスチーズ ポテトサラダ 卵のスープ	773 kcal タンパク質 31.2 g 脂質 34.5 g 数量単位	小学生食数 271 中学生・高校 222 7月10日 173	摂取量	773	22	9.4	34.5	300	2.29	3.48
				基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
				充足率(%)	111	108	94	170	86	76	174
					Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)
				摂取量	61	587.4	0.6	0.7	29.3	3.5	2.6
				基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0
				充足率(%)	122	294	151	175	117	77	131



	献立名	420食			熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)
8月28日 水曜日	ぎゅうにゅう 精白米 マーボー豆腐 春雨サラダ 塩野菜スープ	686 kcal タンパク質 24.2 g 脂質 18.7 g 数量単位	小学生食数 226 中学生・高校 194 7月10日 176	摂取量	686	12	12.3	18.7	365	2.68	2.98
				基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
				充足率(%)	106	70	123	104	104	89	149
					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	231.2	0.4	0.5	10.3	2.3	2.7
				基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0
				充足率(%)	160	116	94	128	41	50	133



	献立名	420食			熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)
8月29日 木曜日	ぎゅうにゅう チキンカレーライス ワ-キャベツ	751 kcal タンパク質 21.8 g 脂質 20.3 g 数量単位	小学生食数 224 中学生・高校 196 7月10日 121	摂取量	751	13	9.2	20.3	284	2.05	2.60
				基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
				充足率(%)	116	74	92	113	81	68	130
					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	73	363.6	0.6	0.5	38.2	4.5	2.6
				基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0
				充足率(%)	147	182	150	128	153	100	132



	献立名	463食			熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)
8月30日 金曜日	ぎゅうにゅう 味噌うどん はちみつレモンゼリー	647 kcal タンパク質 22.9 g 脂質 19.8 g 数量単位	小学生食数 244 中学生・高校 219 7月10日 140	摂取量	647	12	11.1	19.8	281	1.45	2.07
				基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
				充足率(%)	85	70	111	110	80	48	103
					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	54	277.6	0.5	0.5	4.6	3.5	1.9
				基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0
				充足率(%)	108	139	133	126	18	79	96

