

日	曜	献立名	牛乳	主な食品名			エネルギー kcal	たん白質 g	
				黄	赤	緑			
				ちからやたいおんとなる	ちやにくをつくる	からだのちょうしをよくする			
8	月	ガーリックトースト	○ パン、バター		ぎゅうにゅう	にんにく、パセリ	421	13.7	
9	火	あげパン	○ パン、あぶら、さとう		ぎゅうにゅう	食事前には手洗いを忘れずに！	447	13.4	
10	水	ピザトースト	○ パン		ベーコン、チーズ、ぎゅうにゅう	トマト、たまねぎ、ピーマン	455	19.5	
11	木	ダイスチーズパン	○ パン		チーズ、ぎゅうにゅう	野菜や果物でビタミンをとりよう！	401	17.2	
12	金	ホットドッグ	○ パン、さとう		ぎゅうにゅう、ウインナー	たまねぎ、トマト	526	21.2	
15	月	とりそぼろどん(ごはん)	○ こめ、あぶら、さとう		ぎゅうにゅう、とりにく、たまご	しょうが、たまねぎ、たけのこ、えだまめ	535	22.4	
16	火	ココアあげパン	○ パン、あぶら、さとう、ココア		ぎゅうにゅう	カルシウムをとりよう！牛乳はカルシウムたっぷり	452	13.6	
17	水	ふたキムチどん(むぎごはん)	○ こめ、むぎ、ごまあぶら、さとう、ごま、でんぶん		ぎゅうにゅう、ふたにく	にんにく、たまねぎ、にんじん、キャベツ、えのき、キムチ、たけのこ、にら	600	23.8	
18	木	アジフライバーガー	○ パン、こむぎこ、パンこ、あぶら		ぎゅうにゅう、アジ	野菜がとれないときは野菜ジュースでも！	474	21.0	
19	金	ボークカレーライス(ごはん)	○ こめ、あぶら、じゃがいも		ぎゅうにゅう、ふたにく	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、りんご	645	19.3	
22	月	メンチカツバーガー	○ パン、こむぎこ、パンこ、あぶら		ぎゅうにゅう、ふたにく、とりにく	たまねぎ、しょうが	565	21.7	
23	火	あんかけチャーハン(チャーハン)	○ こめ、ごまあぶら、さとう、でんぶん		ぎゅうにゅう、ふたにく、なると	グリーンピース、しょうが、にんじん、たけのこ、しいたけ、きくらげ、チンゲンサイ	545	22.2	
24	水	わかめごはん サバのしおやき	○ こめ		わかめ、ぎゅうにゅう、サバ	早寝・早起き・朝ご飯！	572	24.9	
25	木	チリミートライス(ごはん)	○ こめ、あぶら、でんぶん		ぎゅうにゅう、ふたにく	しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、トマト	570	21.0	
26	金	チキンバーガー	○ パン、でんぶん、あぶら		ぎゅうにゅう、とりにく	にんにく、しょうが	615	25.4	
29	月	ジャージャーどん(むぎごはん)	○ こめ、むぎ、あぶら、さとう、でんぶん		ぎゅうにゅう、ふたにく、みそ	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、たけのこ	609	22.4	
30	火	ミックスピラフ マスのパジリコあげ	○ こめ、こむぎこ、あぶら		ぎゅうにゅう、マス	にんじん、たまねぎ、コーン、グリーンピース、パジリコ	632	24.3	
17回		※今月は分散登校などの新型コロナウイルス感染症大防止策のため、配膳がしやすく食べやすい、簡易的な献立になっています。不足する栄養につきましては、ご家庭で補っていただくようお願いいたします。 ☆食材料の変更により、献立内容を変更する場合がありますので、ご了承ください。 ☆そば、ピーナッツ、キウイ、びわは給食に使用しません。					平均栄養量	533	20.4
		連絡先 永山調理所 TEL375-4661					基準栄養量	650	21.1 ~ 32.5

今年度から牛乳が変わります！

令和2年度より、給食で提供される牛乳がパックからビンにかわります。新しい牛乳にはどんな特徴があるのでしょうか。

〈おいしさの3つの秘密〉

- ①市販の牛乳の約9割が、120～150度の超高温殺菌の牛乳ですが、パスチャライズ殺菌（72度15秒間殺菌）を行っている牛乳です。風味を損なうことなく、さらっとしてほんのり甘みのある牛乳です。
- ②原料乳は指定された生産者の生乳を使用しています。牛を育てる飼料の原料まで、すべての素性を明らかにしています。搾乳している乳牛が食べる配合飼料のトウモロコシと大豆は、遺伝子組み換えされていないものを使っています。牛乳は食べるエサによって風味がかわりますが、飼料を指定しているので、牛乳の味がかわることがほとんどありません。
- ③牛乳のおいしさを損なわず、繰り返し洗って使える環境にやさしい「リターナブル牛乳ビン」を使用しています。ビンは50～60回使用したら、リサイクルにまわって新しいビンに生まれかわります。

