

ひみのえ みやたくぼ かみしょうがくこう にし もり ぜんき じどうよう
 <比美乃江・宮田・窪・上庄小学校、西の杜(前期) 児童用>

8月のこんだてひょう



ひみしがっこうきゅうしょく
 氷見市学校給食センター

今月のもくひょう：衛生に気を付けて食事をしよう

にち 日 曜	こんだてめい		ざいりよう					栄養価	備考
			黄(き)		赤(あか)		緑(みどり)	エネルギー (kcal)	
			熱(ねつ)や力(ちから)になる		血(ち)や肉(にく)、骨(ほね)になる		体(からだ)の調子(ちょうし)を整(ととの)える	たんぱく質(g)	
			炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン	脂質(g)	
27 火	ごはん ぎゅうにゅう セレクトデザート	ビビンバのぐ さんしょくナムル わかめスープ	ごはん こんにやく さとうゼリー	こめあぶら ごまあぶら	ぎゅうにく ぶたにく あかみそ とうふ ベーコン	ぎゅうにゅう わかめ	しょうが にんにく こまつな にんじん だいこん たまねぎ はくさいキムチ もやし えのきたけ ねぎ	609 22.9 21.1	
28 水	ごはん ぎゅうにゅう	あかうおのたれがけ キャベツのごましそあえ あつあげのみそしる	ごはん でんぷん さんおんとう	こめあぶら ごま	あかうお あつあげ みそ	ぎゅうにゅう	しょうが キャベツ にんじん きゅうり しそ たまねぎ しめじ ねぎ	606 27.6 19.4	<給食なし> 窪5年
29 木	こくとうパン ^乳 ぎゅうにゅう	キャベツいりつくね だいこんサラダ フルーツポンチ ^種	こくとうパン さとう でんぷん しらたまだんご ゼリー	マヨネーズ ^{ふく} ドレッシング	キャベツいりつくね	ぎゅうにゅう	だいこん きゅうり きパプリカ にんじん パイナップル ナタデココ みかん りんご もも	681 19.4 22.7	<給食なし> 比美乃江5年・窪5年
30 金	むぎごはん ぎゅうにゅう ヨーグルト ^乳	ドライカレー はなやさいサラダ コンソメスープ	むぎごはん さとう じゃがいも	こめあぶら	ぶたにく とりにく だいちミート	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんにく たまねぎ ブロッコリー にんじん ごぼう キャベツ マッシュルーム カリフラワー グリーンピース コーン あかパプリカ	652 25.9 16.8	<給食なし> 比美乃江5年

※太字は氷見の食材です。太字の献立には、だしに氷見産の煮干しを使用しています。

※都合により献立が変更になることがあります。※次の食品が含まれている場合は、献立名の横に印がついています。食物アレルギー対応の参考にしてください。

卵 ^{たまご} ・卵 ^{たまご} (魚卵を除く)	乳 ^{にゅう} ・乳 ^{にゅう} ・乳製品 ^{にゅうせいひん}	甲 ^{こう} ・甲殻類 ^{かくるい} (エビ・カニ)	種 ^{くり} ・ごま、栗を除く種実類 ^{しゅじつるい}
--	--	--	---

