

2024年8月

配 食 表

防府市学校給食センター

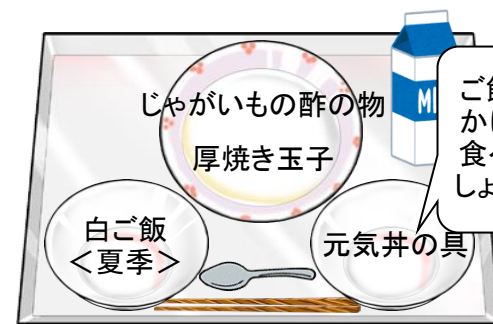
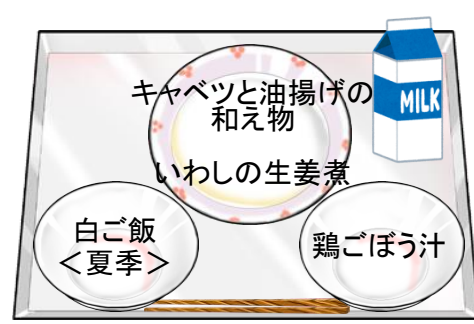
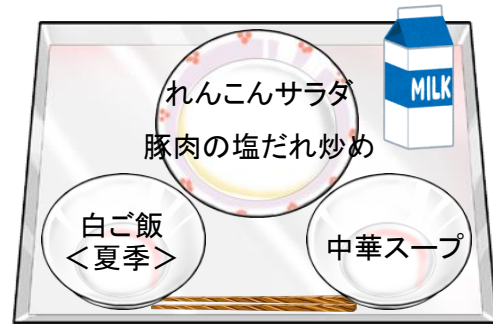
26日(月曜日)

27日(火曜日)

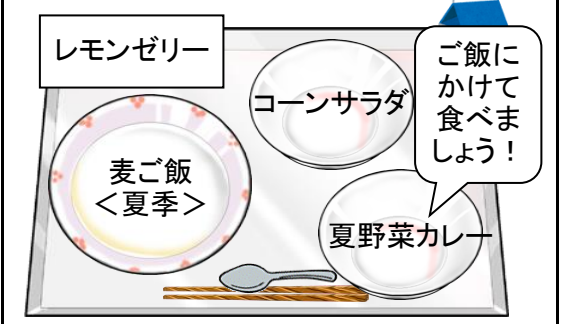
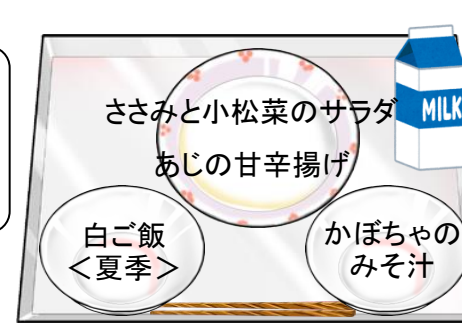
28日(水曜日)

29日(木曜日)

30日(金曜日)



ご飯にかけて食べましょう!



ご飯にかけて食べましょう!



甘いジュースやスポーツドリンクを飲みすぎると、糖分のとりすぎになってしまいます。清涼飲料の飲みすぎには十分気をつけましょう。

さらに、飲料の温度も重要です。水温を5～10℃にすると飲みやすく、体内への吸収も速くなります。冷蔵庫やクーラーボックスに保管したり、温度を一定に保つ保温容器を利用したりするのも1つの方法です。

また、飲みかけのペットボトルやジャグを高温になる場所に放置しておくと、中で細菌が増殖して食中毒になる危険もあります。まだまだ暑い日が続きます。飲料の管理にも注意して、水分補給をするようにしましょう。

★ご飯の量

通常(記載なし) : 220g
 <夏季> : 200g
 <中> : 180g
 <夏季中> : 160g



※夏季はご飯の量を通常より20g少なくしています。
 配膳の参考にしてください。



[献立表]



2024年 8月

各学校によって給食実施日は異なります。行事予定表等でご確認ください。

日	曜日	献立名	主 な 材 料						エネルギー kcal		家庭で とりたい 食品	調味料・加工品等 に含まれている アレルギー食材
			主に体をつくる(赤)		主に体の調子を整える(緑)		主にエネルギーになる(黄)		たんぱく質g	脂質g		
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	食塩相当量g			
			魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	米・パン・めん いも類・砂糖	種実類 油脂類	中学校	小学校		
26	月	白ご飯<夏季> 牛乳 豚肉の塩だれ炒め れんこんサラダ 中華スープ	豚肉 ロースハム ベーコン 豆腐	牛乳 牛乳	にんじん にんじん チンゲンサイ	たまねぎ しょうが れんこん きゅうり たまねぎ	米 砂糖 じゃがいも	油 ノンエッグマヨネーズ ごま油	747 31.5 24.4 2.2	625 26.6 21.0 1.8	小魚	
27	火	白ご飯<夏季> 牛乳 いわしの生姜煮★ キャベツと油揚げの和え物 鶏ごぼう汁	いわしの生姜煮 油揚げ 鶏肉 生揚げ	牛乳 牛乳	にんじん にんじん 葉ねぎ	キャベツ きゅうり ごぼう たまねぎ	米 砂糖 でんぷん		750 28.5 23.1 2.6	652 25.3 21.6 2.3	果物	
28	水	元気丼 牛乳 厚焼き玉子★ じゃがいもの酢の物	豚肉 油揚げ 赤みそ 厚焼き玉子	牛乳 牛乳	にんじん いら にんじん	しょうが にんにく たまねぎ えのきだけ 干しいたけ キャベツ	米 砂糖 しらたき でんぷん じゃがいも 砂糖	油	750 31.1 19.8 2.7	639 27.1 18.0 2.4	種実類	
29	木	白ご飯<夏季> 牛乳 あじの甘辛揚げ★ ささみと小松菜のサラダ かぼちゃのみそ汁	あじ とりささみ水煮 油揚げ 麦みそ	牛乳 牛乳	こまつな にんじん かぼちゃ にんじん 葉ねぎ	キャベツ たまねぎ えのきだけ	米 砂糖 でんぷん 砂糖	油 油	750 31.5 21.2 2.4	629 26.5 18.4 1.8	海藻類	
30	金	夏野菜カレー 牛乳 コーンサラダ★ レモンゼリー★	鶏肉 まぐろ水煮	牛乳 牛乳	トマト にんじん ピーマン にんじん	たまねぎ なす えだまめ にんにく とうもろこし キャベツ きゅうり	米 麦 じゃがいも 砂糖	油 油	776 23.8 21.5 2.2	655 20.5 18.6 2.0	たまご	

◎ご飯の量
通常(記載なし) 220g、<夏季>200g、<中>180g、<夏季中>160g
※夏季はご飯の量を通常より20g少なくしています。

※食材の都合等で変更する場合があります。ご了承ください。
※「★」についてはアレルギー対応があります。太字はアレルギー対応食材です。
※県産食材は、「学校給食県産食材利用拡大事業」により、
JA山口県、水産関係団体、山口県などから一部助成を受けています。