令和２年８月分　予定献立表

８･９･１０月の目標「正しいマナーで食べよう」

新宮町立新宮北小学校

給食日	曜日	牛乳	献立名	つかうしょくひん（三色えいようべつ） きいろ 熱や力のもとになる	あか 血や肉、骨になる	みどり 体の調子をととのえる	熱量(kcal)	タンパク質(g)	脂肪(g)
18	火	○	**【給食開始日】** 肉みそ丼（麦ごはん、肉みそ丼の具） わかめスープ	こめ・むぎ・さとう ごま・あぶら	ぎゅうにゅう・ぶたにく だいず・みそ・わかめ かまぼこ	とうもろこし・**<u>ピーマン</u>**・にんにく もやし・たまねぎ・えのきたけ にんじん・ねぎ	626	25.3	20.4
19	水	○	**【食べ物を知ろう：はちみつ】** 麦ごはん　なすカレー ハニーサラダ	こめ・むぎ・あぶら じゃがいも・はちみつ オリーブオイル	ぎゅうにゅう・とりにく とうにゅう・まぐろ	にんにく・しょうが・たまねぎ にんじん・りんご・なす・キャベツ きゅうり・**<u>パプリカ</u>**・レモン	624	22.1	17.3
20	木	○	**【郷土食：長崎県（皿うどん）】** ミルクパン　パリパリ皿うどん わかめの中華あえ	パン・あげめん ごまあぶら・かたくりこ さとう・ごま・あぶら	ぎゅうにゅう・ぶたにく いか・かまぼこ・わかめ うずらたまご・しらすぼし	しょうが・にんにく・たまねぎ にんじん・キャベツ・もやし きゅうり・とうもろこし	640	27.2	26.6
21	金	○	**【旬の野菜：にら】** 麦ごはん　さばのかば焼き キャベツのしそあえ　にらのみそ汁	こめ・むぎ・かたくりこ あぶら・さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう さば・とうふ・あぶらあげ みそ	キャベツ・しそ・えのきたけ にら	673	25.4	23.7
24	月	○	**【旬のくだもの：ぶどう】** キムチご飯　いわしカリカリフライ 中華風コーンスープ　ぶどう	こめ・あぶら かたくりこ・ごまあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく・いわし たまご	はくさい・にんじん・こんにゃく しいたけ・とうもろこし・**<u>こまつな</u>** たまねぎ・ぶどう	635	22.9	23.0
25	火	○	**【夏野菜を知ろう】** ワンローフパン　ソフトチーズ 夏野菜のポトフ　フルーツ寒天	パン・じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう チーズ・ぶたにく いんげんまめ	たまねぎ・とうがん・にんじん キャベツ・なす・とうもろこし セロリ・みかん・もも・パイン・かんてん	612	23.7	19.0
26	水	○	**【食べ物を知ろう：麦】** 麦ごはん　鶏肉とごぼうの照り煮 アーモンドあえ　みそ汁	こめ・むぎ・さとう かたくりこ・あぶら アーモンド・じゃがいも	ぎゅうにゅう・とりにく てんぷら・とうふ わかめ・みそ	ごぼう・しょうが・**<u>こまつな</u>** キャベツ・たまねぎ・しめじ にんじん・ねぎ	622	28.8	15.1
27	木	○	**【食事のあいさつ：ごちそうさま】** 米粉パン　トマトソーススパゲッティ アスパラサラダ　レモンゼリー	パン・スパゲッティ あぶら・さとう オリーブオイル	ぎゅうにゅう・ベーコン とりにく・だいず	たまねぎ・にんじん・にんにく・トマト ほうれんそう・アスパラガス・きゅうり・りんご **<u>パプリカ</u>**・とうもろこし・レモン	637	29.6	18.0
28	金	○	**【旬の野菜：なす】** 麦ごはん　なすのみそ炒め いかの酢の物	こめ・むぎ さとう・かたくりこ あぶら・ごま	ぎゅうにゅう・ぶたにく みそ・いか・わかめ	なす・たまねぎ・にんじん・にんにく しょうが・こんにゃく・キャベツ・レモン **<u>ピーマン</u>**・しいたけ・きゅうり	604	23.2	17.6
31	月	○	**【新メニュー：大葉みそ】** 麦ごはん　あじフライ　根菜汁 大葉みそ	こめ・むぎ・あぶら・ごま さといも・ごまあぶら こむぎこ・かたくりこ・さとう	ぎゅうにゅう あじ・あつあげ・みそ しらすぼし	こんにゃく・ごぼう・たまねぎ にんじん・れんこん・しいたけ しそ	602	20.8	17.5

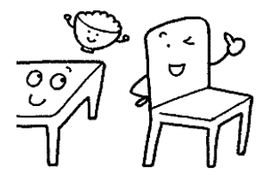
＊材料購入等の都合により、献立を変更することがありますのでご了承ください。
＊お問い合わせがありましたら、学校へご連絡ください。
＊新宮町では、地産地消（住んでいる地域でつくられた食材をその地域で消費する（食べる）という事）に取り組んでいます。
　給食で使用する食材は、なるべく地元で採れたもの（**<u>太字</u>**にしています）を使用しています。８月に使用する予定の主な食材の産地は次のとおりです。

種類	主な産地
キャベツ	熊本、群馬
きゅうり	熊本
しそ	大分
セロリ	長野、北海道

種類	主な産地
なす	熊本、福岡
にら	熊本、大分
冬瓜	岡山
人参	青森、北海道

種類	主な産地
玉ねぎ	佐賀、長崎、愛媛
じゃがいも	青森、北海道
ねぎ、しめじ、もやし、ぶどう	福岡

種類	主な産地
小松菜、ピーマン、パプリカ	糟屋郡および古賀市

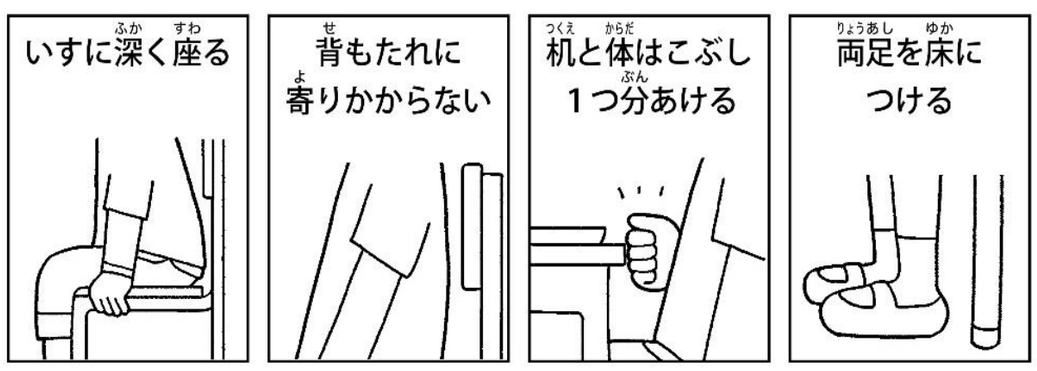


今月の給食の目標は**「正しいマナーで食べよう」**です。マナーとは、相手への思いやりの気持ちがあらわれたものです。
食事中の姿勢や食器の持ち方、話す内容に気を配り、一緒に食べる人にいやな思いをさせないようにすることが大切です。

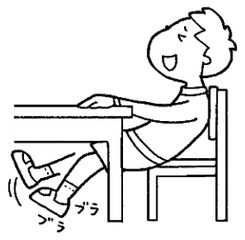
背筋をピンと伸ばして食べよう

姿勢よく食べていますか？よい姿勢にするためのポイントを紹介します。

よい姿勢をつくるためのポイント



こんな姿勢はやめましょう



背もたれに寄りかかっている

横向きに座っている

ひじをついている