

	献立名	牛乳	赤の食品 ちやにくやほねになる	緑の食品 からだのちょうしをととのえる	黄の食品 ねつやちからのもとなる	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	家庭で とりたい 食品
24月	ごはん パオズ(小学1～4年生:1こ 小学5年生～中学生:2こ) マーボーなす にらたまじる	○	牛乳 パオズ ぶたにく たまご、とうふ	ピーマン、にんじん にんじん、にら	なす、玉ねぎ、しょうが、にんにく 玉ねぎ かたくりこ じゃがいも、かたくりこ	611 760 21.5 27.1 17.4 21.3 2.2 2.9	果物
25火	元気アップ献立 ソフトめん ラムネゼリー とりのからあげ アーモンドあえ ごもくうどんかけじる	○	牛乳 とりのからあげ とりにく、あぶらあげ、なると	こまつな、にんじん にんじん	もやし ごぼう、ねぎ、しめじ、干しいたけ	662 860 31.9 41.1 20.3 23.9 2.4 2.9	海藻
26水	ごはん プリン ハンバーグバーベキューソース やさいサラダ せんぎりやさいのみそしる	○	牛乳 ハンバーグ ぶたにく、あぶらあげ	りんご、にんにく、レモン にんじん にんじん、さやいんげん	きゅうり、にんにく、レモン キャベツ、もやし、きゅうり、コーン だいこん、ごぼう、干しいたけ、たけのこ	668 760 23.1 25.4 22.6 24.6 1.8 2.3	豆・ 豆製品
27木	切れ目入りコッパパン おかずやきそば はるさめごもくスープ オレンジ	○	牛乳 ぶたにく とりにく、とうふ	にんじん、にら にんじん	にんにく、もやし、キャベツ 干しいたけ、玉ねぎ、たけのこ、ねぎ オレンジ	611 784 25.9 32.5 16.8 19.9 2.7 3.1	魚・ 小魚類
28金	むぎごはん なつやさいカレー かいそうサラダ ジョア(マスカット)	○	牛乳 ぶたにく かいそう ジョア	かぼちゃ、にんじん、ピーマン、トマト にんじん	玉ねぎ、なす、セロリ、にんにく、りんご きゅうり、キャベツ、コーン	655 755 21.7 24.3 15.2 15.8 2.1 2.3	卵
31月	和食の日献立 ごはん あじフライ バックソース ごぼうサラダ かぼちゃのみそしる	○	牛乳 あじフライ ちゅうかくらげ あぶらあげ	にんじん かぼちゃ、きぬさや	ごぼう、きゅうり、もやし 玉ねぎ	594 709 21.7 25.5 16.9 19.2 2.0 2.5	乳製品

学校直送品 25日(火) ラムネゼリー(給食会)、26日(水) プリン(給食会)、28日(金)ジョア(ヤクルト)
福島市では市立小中学校の給食費完全無償化を実施しています。

※ 都合により献立の内容が変わることがあります。
※ 給食用食材は放射線検査で安全性が確認されたものを使用しています。

※ (中)は、中学校のみに提供されます。
※ 福島県産食材は下線、福島市産食材は太字で表記しています。

8月の平均栄養価		エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩相当量
		kcal	g	g	mg	g
(小)	実施値	634	24.3	18.2	363	2.2
	基準値	650	21.1～32.5	14.4～21.6	350	1.9
(中)	実施値	771	29.4	20.8	383	2.7
	基準値	830	27.0～41.5	18.4～27.7	450	2.4

[こんだてアラカルト]

24日(月)
夏野菜・なす

夏から秋にかけて旬をむかえる野菜です。長いものや丸いものなど、地方によって独特の品種が数多くあります。紫の色素はアントシアニンで、目の健康によいといわれています。油で揚げたり炒めたりすると、色も味もよくなります。

25日(火)
元気アップ献立

長かった夏休みが明けて、2学期がスタートしました。今日の給食は、みなさんの投票で選ばれた「元気アップ献立」です。人気のとりのから揚げに、デザートはラムネゼリーです。おいしく食べてパワーをチャージしましょう！今学期もみなさんが元気に過ごせるように、中央給食センターから応援しています。

26日(水)
食事中の姿勢

食事中、机にひじをついたり、猫背になっていたり、足を投げ出したりして座っていませんか？ 食事をする時は、次のことを意識しましょう。
・いすに深く腰を掛ける
・背筋を伸ばす
・机と体の間にはこぶし1つ分あける
・足裏をしっかりと床につける

27日(木)
おかずやきそば

ソースの香ばしい匂いが食欲をそそりますね。「焼きそば」がいつ頃から食べられているか知っていますか？ 実は戦後、キャベツなどの野菜でボリュームを出すために作られたのが始まりとも言われています。調理員さんが一生懸命作ってくれた「おかずやきそば」を、パンにはさんでいただきます。

28日(金)
海藻

日本は四方を海に囲まれた島国で、大昔から海藻が食べられてきました。海藻には、ミネラルやビタミン、食物繊維などがたっぷり含まれています。海藻に含まれるヨウ素は、新陳代謝を活発にしたり、甲状腺ホルモンをつくったりするため、成長期に欠かせない栄養です。

31日(月)
夏の魚・あじ

アジという名は、「味がよい」ことからついたという説が有力です。低脂肪で高たんぱく、脳を活性化する脂肪酸DHA(ドコサヘキサエン酸)を多く含んでいます。くせが少なく淡泊な味わいのため、さまざまな料理に活用できます。

がっ にち
8月31日は
やさい ひ
野菜の日

なつやさい すいぶん
夏野菜には、水分やビタミンがたっぷり！暑い夏でも元気に過ごせるよう、体を助けてくれるよ♪