

令和4年

8月

はやおき・あいさつ・あさごはん

こんだて

西郷村学校給食センター

月	火	水	木	金
22日  始業式 	23日 川谷小 希望献立 	24日 梅昆布和え  さばの塩焼き  黒米ごはん じゃがいもみそ汁  	25日 ラムネゼリー  ツナサラダ  野菜オムレツ  にこにこパン コンソメスープ  	26日 かみかみグミ  チーズ和え  ぎょうざ  雑穀ごはん わかめスープ  
給食がお休みの学校	幼稚園	幼稚園	幼稚園	幼稚園
29日 塩昆布和え  鶏肉のねぎソース  麦ごはん なすのみそ汁  	30日 まめ小魚  バンバンジーサラダ  中華丼  ワンタンスープ 	31日 しょうが和え  メンチカツ・ソース  雑穀ごはん けんちん汁  		
幼稚園	幼稚園	小田倉小6年		

村では、給食の放射性物質の検査を実施し、安全を確認した後、給食を提供しています。

夏バテ対策にオススメの食べ物



香りの強い野菜

香りのもととなる「アリシン」がビタミンB1の吸収を高めてくれます。

ねぎ、にんにく、たまねぎ

すっぱい食べ物

酸味成分の「クエン酸」には、食欲増進や疲労回復効果があります。

梅干し、かんきつ類、酢

ネバネバ野菜

ネバネバのもととなる成分（ペクチンや糖たんぱく質など）が、胃腸の粘膜を保護し、消化吸収を助けてくれます。

やまのいも（やまいも）、オクラ、モロヘイヤ

夏が旬の野菜・果物

この季節にぴったりのビタミン・ミネラルを豊富に含んでいます。

トマト、きゅうり、なす、ピーマン、もも、スイカ、メロン、アボカド

令和4年8月

献立表

毎月19日は食育の日です！

西郷村学校給食センター

日	曜	給食がお休みの学校	献立名	かみかみ	血や肉・骨になる		体の調子を整えるもとになる				熱や力のもとになる		調味料	家で食べてほしい食品	栄養価		
					あか		みどり				きいろ				小学校	中学校	
23	火	幼稚園	チキンカレーライス コーンサラダ メロン	牛乳	牛乳	鶏もも肉	たまねぎ きゅうり	にんじん にんにく	とうもろこし しょうが	キャベツ メロン	麦ごはん じゃがいも	こめ油 カレールウ	チャツネ ソース フレンチドレッシング	藻類		693	753
															22.6	24.3	
															18.1	19.2	
															2.3	2.5	
24	水	幼稚園	黒米ごはん さばの塩焼き 梅昆布和え じゃがいものみそ汁	牛乳	牛乳	さば かまぼこ 油揚げ	きゅうり わかめ	れんこん こんぶ	にんじん だいこん	切り干し大根 ねぎ	黒米ごはん じゃがいも	しろごま みそ	ねぎ梅 しょうゆ みそ	緑黄色野菜		690	796
															25.8	29.5	
															22.1	25.3	
															2.8	3.1	
25	木	幼稚園	にこにこパン 野菜オムレツ ツナサラダ コンソメスープ	牛乳 ラムネゼリー	牛乳	野菜オムレツ ツナ 大豆	キャベツ はくさい	たまねぎ とうもろこし	いんげん にんじん		米粉パン じゃがいも	こめ油 ラムネゼリー	酢 食塩 こしょう コンソメ	種実類		608	806
															25.8	29.5	
															23.9	26.7	
															3.0	3.5	
26	金	幼稚園	雑穀ごはん ぎょうざ チーズ和え わかめスープ	牛乳	牛乳	ぎょうざ チーズ とうふ	キャベツ わかめ	ほうれんそう はくさい	もやし ねぎ	にんじん	雑穀ごはん ごま油 グミ	しょうゆ 三温糖 中華スープの素 こしょう 食塩	いも類		607	760	
															19.6	21.3	
															16.6	17.5	
															2.1	2.4	
29	月	幼稚園	黒米ごはん 鶏肉のねぎソース 塩昆布和え なすのみそ汁	牛乳	牛乳	鶏もも肉 油揚げ	ねぎ にんじん なす	キャベツ こんぶ いんげん	だいこん しょうが	きゅうり たまねぎ	黒米ごはん こめ油 片栗粉 ごま油 じゃがいも	しょうゆ 三温糖 酒 酢 みそ	乳製品		655	765	
															25.4	29.1	
															18.1	20.2	
															2.1	2.5	
30	火	幼稚園	中華丼 パンパンジーサラダ ワンタンスープ	牛乳	まめ小魚	牛乳 豚もも肉 えび いか ソフトチキ まめ小魚 鶏むね肉	にんじん キャベツ たけのこ	たまねぎ きゅうり	はくさい えだまめ チンゲンサイ	しいたけ ワンタン	麦ごはん こめ油 片栗粉 ごま油 しろごま ワンタン	しょうゆ 三温糖 酒 酢 食塩 こしょう 鶏豚湯	果実類		658	763	
															32.0	37.1	
															16.2	17.9	
															2.8	3.3	
31	水	小田倉小6年	雑穀ごはん メンチカツソース しょうが和え けんちん汁	牛乳	牛乳	メンチカツ とうふ	ほうれんそう だいこん しょうが	キャベツ はくさい ねぎ	もやし にんじん ごぼう		雑穀ごはん こめ油 さといも ごま油	ソース しょうゆ みそ	藻類		679	748	
															24.3	26.0	
															21.8	22.5	
															2.7	2.9	

※村では、給食の放射性物質検査を実施し、安全を確認した後、給食を提供しています。
 ※精白米は、西郷産のものを使用しております。また**太字**で表記してある食材は地場産のものです。
 ※都合により、献立や食材が変更になることがありますのでご了承ください。