

令和5年



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
21日 給食がお休みの学校	22日 おかか和え 鶏肉のピリ辛焼き わかめごはん 玉ねぎのみそ汁	23日 にこにこまめ ひじきの炒り煮 鮭の塩焼き 雑穀ごはん 大根のみそ汁	24日 ブロッコリーサラダ 肉団子(トマトソース) にこにこパン 豆乳スープ	25日 アップルシャーベット アーモンドサラダ チキンカレーライス
幼稚園	幼稚園	幼稚園	幼稚園	幼稚園
28日 いそべ和え ぼうれん草しゅうまい 雑穀ごはん キムチ汁	29日 山吹和え 鶏肉の照り焼き 麦ごはん いももち汁	30日 カレービーフン いわしの梅煮 黒米ごはん 豚汁	31日 メープルマフィン チーズ和え ミートソーススパゲッティ	
幼稚園	幼稚園	幼稚園	川谷中	

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。

冷たい麺に “ひと工夫”



暑くて食欲のないときでも食べやすい冷たい麺類は、お休みの日のお昼ごはんにピッタリ！

そうめんやそばは、薬味を入れためんつゆにつけて食べることが多いと思いますが、冷やし中華のように具たくさんにして食べると、栄養バランスがよくなります。

また、具や味つけを変えれば違った味わいになり、飽きずに食べることができますよ。

たんぱく質を多く含む

- ゆで卵・錦糸卵
- 納豆
- ハム・焼き豚
- かまぼこ・ちくわ
- ツナ缶
- ツナ缶
- しらす干し
- 蒸し鶏
- 冷しゃぶ

そうめん
そば・うどん
ひやむぎ
スパゲッティ
中華麺 など

ビタミン・ミネラル・食物繊維を多く含む

- トマト
- きゅうり
- もやし(ゆでる)
- 青じそ
- ねぎ
- みょうが
- 大根おろし
- めかぶ・わかめ
- キムチ

★味つけは、めんつゆ、ポン酢、ごまダレ、市販のドレッシング、マヨネーズなど、お好みで！

令和5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	
										エネルギー(kca)		
										たんぱく質(g)		
										脂質(g)		
										食塩(g)		
21	月		始業式 									
22	火	幼稚園	わかめごはん 鶏肉のピリ辛焼き おかか和え 玉ねぎのみそ汁	牛乳	鶏肉 油揚げ	しょうが もやし にんにく にんじん ほうれんそう たまねぎ いんげん	わかめごはん じゃがいも	濃口醤油 本みりん 清酒 豆板醤 味噌	きのこ類	605	698	
23	水	幼稚園	雑穀ご飯 鮭の塩焼き ひじきの炒り煮 大根のみそ汁	牛乳	にんにく さつま揚げ ひじき にんにく にこにこ豆 豆腐	にんじん いんげん れんこん こんにゃく だいこん ねぎ	雑穀ごはん 米油 じゃがいも	清酒 三温糖 濃口醤油 味噌	果物	628	734	
24	木	幼稚園	にこにこパン 肉団子(トマトソース) ブロッコリーサラダ 豆乳スープ	牛乳	豆乳 肉団子	フロコリー 白菜 キャベツ たまねぎ とうもろこし きゅうり にんじん	にこにこパン じゃがいも	バックソース イタリアンドレッシング ペンネソース 食塩	海藻	602	726	
25	金	幼稚園	チキンカレーライス アーモンドサラダ アップルシャーベット	牛乳	鶏肉	にんにく しょうが キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし アップルシャーベット	麦ごはん 米油 じゃがいも アーモンド	カレールー 中濃ソース 赤ワイン 穀物酢 食塩	小魚	690	746	
28	月	幼稚園	雑穀ごはん ほうれん草しゅうまい いそべ和え キムチ汁	牛乳	カジキカツ 豚肉 のり 豆腐	ほうれん草 だいこん ぶなしめじ にんじん ねぎ こんにゃく 白菜キムチ	雑穀ご飯 米油	濃口醤油 味噌 濃口醤油	いも類	621	673	
29	火	幼稚園	麦ごはん 鶏肉の照り焼き 山吹和え いももち汁	牛乳	鶏肉 炒り卵	キャベツ だいこん ほうれん草 もやし にんじん 小松菜	麦ごはん いももち	濃口醤油 清酒 本みりん 薄口しょうゆ 食塩	まめ類	612	679	
30	水		黒米ごはん いわしの梅煮 カレービーフン 豚汁	牛乳	いわしの梅煮 豚肉 豆腐	キャベツ だいこん にんじん ごぼう チンゲン菜 ねぎ こんにゃく にんじん	黒米ごはん 米油 ビーフン ごま油 里芋	食塩 濃口醤油 中華だし しょう油 味噌 本みりん	海藻類	623	728	
31	木	川谷中	ミートソーススパゲッティ チーズ和え メープルマフィン	牛乳	豚ひき肉 チーズ 炒り卵	にんにく たまねぎ にんじん セロリ 青ピーマン マッシュルーム ダイストマト キャベツ ほうれん草 もやし にんじん	スパゲッティ オリーブオイル ごま油 メープルマフィン	赤ワイン 中濃ソース チキンコンソメ 濃口醤油 ケチャップ 食塩 デミグラスソース 三温糖	果物	558	613	
										26.2	29.4	
										22.4	23.9	
										2.2	2.5	

※ 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。

※ 精米、じゃがいも、ねぎ など …太字で表記している食材は、地場産物の食材です。

※ 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。