



給食献立予定表

福島県立会津学鳳中学校

日付	献立名	I補料*(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	主な材料					
			血や肉になる		体の調子をととのえる		力や熱のもとになる	
28 (月)	ビビンバ トックスープ 甘酢あえ 牛乳 すいかゼリー	767 25.3 17.2 2.8	牛肉 錦糸卵	鶏肉 牛乳	人参 もやし ほうれん草 ねぎ	ぜんまい にんにく 干椎茸 小松菜	給食用精米 三温糖 トック ごま	ごま油 水飴 ごめ油 すいかゼリー
29 (火)	ごはん 白玉汁 サバのゴマ衣焼き アーモンド和え 牛乳	841 35.7 31 2.5	牛乳 アーモンド	油揚げ さば	人参 干椎茸 小松菜	大根 ほうれん草 キャベツ	給食用精米 ごま	白玉餅 三温糖
30 (水)	ごはん 夏野菜のみそ汁 鶏の唐揚げ たくあんのカリカリ和え ミニトマト 牛乳	790 27.9 27.8 2.9	牛乳 鶏肉	凍豆腐	玉ねぎ なす 千切りたくあん 小松菜	オクラ 生姜 大根 ミニトマト	給食用精米 コメ白絞油 ごま	片栗粉 ごま油
31 (木)	黒糖パン かぼちゃのミルクスープ ホキのピザソース焼き グリーンサラダ 牛乳 フローズンヨーグルト	807 34.9 26.9 3	ホキ 大豆ペースト チーズ	あさり水煮 スキムミルク	人参 かぼちゃ ピーマン マッシュルーム	玉ねぎ 枝豆 キャベツ	黒糖パン ごめサラダ オリーブ油	白ワイン

★食材の価格高騰や納品の都合により、一部食材や料理を変更する場合があります。ご理解くださいますよう、お願い致します。
★マヨネーズは卵を使用していないものを提供しています。

【 献立紹介 】

給食初日の8月28日は、休み疲れも吹き飛ばすピリ辛味の「ビビンバ」です。
しっかり給食を食べて、授業・部活動を頑張りましょう！

韓国の家庭料理「ビビンバ」は直訳すると「混ぜごはん」という意味になります。
残ってしまった野菜のあえ物や肉料理を、ごはんに入れて食べたことが始まりとされます。
主食+主菜+副菜を丼1つで済ますことができるので、後片付けも楽ですよ。

