

◎小学校中学年の盛り付け量となります。今回は8月21日(木)～29日(金)の献立を掲載しています!

<p>8月21日(木) 2学期給食開始日</p>	<p>8月22日(金) カミカミデー献立</p>
<p>野菜とパスタのサラダ</p> <p>ハンバーグ ケチャップソース</p>  <p>コッペパン</p> <p>ほうれん草の コンソメスープ</p> <p>【小学校】エネルギー:534kcal たんぱく質:23.7g 【中学校】エネルギー:669kcal たんぱく質:29.4g</p>	<p>切り干し大根と きざみ昆布のカミカミ和え</p> <p>イカの照り焼き</p>  <p>ご飯(白米)</p> <p>キムチ豚汁</p> <p>【小学校】エネルギー:516kcal たんぱく質:24.1g 【中学校】エネルギー:659kcal たんぱく質:30.7g</p>
<p>8月25日(月)</p>	<p>8月26日(火) 姉妹都市 東海市交流献立(※) トマトは地場産品を使用</p>
<p>のり和え</p> <p>塩こうじチキンカツ</p>  <p>ご飯(白米)</p> <p>沢煮椀</p> <p>【小学校】エネルギー:535kcal たんぱく質:20.7g 【中学校】エネルギー:703kcal たんぱく質:26.0g</p>	<p>ペンネと肉団子の トマト煮込み</p> <p>コーンのカップグラタン</p> <p>オレンジ</p>  <p>コッペパン</p> <p>わかめスープ</p> <p>【小学校】エネルギー:607kcal たんぱく質:22.4g 【中学校】エネルギー:772kcal たんぱく質:26.9g</p>
<p>8月27日(水)</p>	<p>8月28日(木) いわて減塩・適塩の日献立 トマトは地場産品を使用</p>
<p>肉じゃが</p> <p>いわしの紀州煮</p>  <p>ご飯(白米)</p> <p>キャベツのみそ汁</p> <p>【小学校】エネルギー:561kcal たんぱく質:25.1g 【中学校】エネルギー:688kcal たんぱく質:28.3g</p>	<p>グリーンサラダ</p> <p>トマトのドライカレー</p>  <p>食パン</p> <p>たまごスープ</p> <p>【小学校】エネルギー:560kcal たんぱく質:27.7g 【中学校】エネルギー:677kcal たんぱく質:32.8g</p>

8月29日(金) 野菜の日献立

野菜炒め

ポークシュウマイ



ご飯(白米)



かぼちゃのみそ汁

【小学校】エネルギー:531kcal たんぱく質:21.0g

【中学校】エネルギー:681kcal たんぱく質:25.9g

☆毎月3日は「かまいし カミカミデー」

☆3のつく日は「カミカミデー」

☆毎月19日は「食育の日」

☆毎月28日は「いわて減塩・適塩の日」

☆8月31日は「野菜(831)の日」

※ 姉妹都市 東海市交流献立

ペンネと肉団子のトマト煮込み



1960年代に鉄鋼産業の立地に伴い、多くの釜石市民が東海市に移住したことを契機に両市の交流が始まり、2007年に姉妹都市となりました。2021年からは東海市の小学生との親善交流事業が始まりました。

東海市はカゴメ株式会社の発祥地で、毎月10日は市内小中学校でトマトを使った給食を提供しており、これにちなみトマトを使った交流献立を提供しています。