

◎小学校中学年の盛り付け量となります。今回は 8 月 21 日(金)～31 日(月)の献立を掲載しています!

8 月 21 日(金) 2 学期給食開始日	8 月 24 日(月) カミカミデー献立
 野菜炒め ハムカツ ご飯(白米) ニラとさつまいもの味噌汁 【小学校】エネルギー:595kcal 食塩相当量:2.0g 【中学校】エネルギー:748kcal 食塩相当量:2.4g	 ほうれん草の 海苔和え 餃子 ご飯(白米) アカモクの味噌汁 【小学校】エネルギー:507kcal 食塩相当量:1.6g 【中学校】エネルギー:648kcal 食塩相当量:1.9g
8 月 25 日(火)	8 月 26 日(水)
 ラタトゥイユ チキンマーマレード焼き 食パン お豆とマカロニのスープ 【小学校】エネルギー:529kcal 食塩相当量:3.0g 【中学校】エネルギー:651kcal 食塩相当量:3.7g	 ポークハヤシライス 中華風玉子焼き ご飯(白米) フルーツ豆乳デザート 【小学校】エネルギー:873kcal 食塩相当量:2.0g 【中学校】エネルギー:1016kcal 食塩相当量:2.3g
8 月 27 日(木) 姉妹都市 東海市交流献立	8 月 28 日(金) いわて減塩・適塩の日献立
 コールスローサラダ 純情メンチカツ 黒糖パン 栄養たっぷりトマトスープ 【小学校】エネルギー:687kcal 食塩相当量:2.7g 【中学校】エネルギー:797kcal 食塩相当量:3.2g	 浜千鳥鮭フレークの 筑前煮(※) ハンバーグ BBQ ソースがけ ご飯(白米) 夏野菜の味噌汁 【小学校】エネルギー:574kcal 食塩相当量:2.2g 【中学校】エネルギー:742kcal 食塩相当量:2.6g

8 月 31 日 (月) 野菜の日献立			
大根のナムル風  イカのネギ香味焼き ご飯 (白米) 野菜たっぷりピリ辛味噌汁 【小学校】エネルギー:513kcal 食塩相当量:2.0g 【中学校】エネルギー:654kcal 食塩相当量:2.4g		☆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」	
※ 浜千鳥鮭フレークの筑前煮			
8 月 28 日 (金) 浜千鳥鮭フレークの筑前煮		7 月 10 日 (金) 浜千鳥鮭フレークとじゃがいもの塩麹炒め	
			
6 月 10 日 (水) 切り干し大根と鮭フレークの炒め物			
			
5 月 13 日 (水) たけのこと浜千鳥鮭フレークのうま煮		3 月 13 日 (金) 鮭じゃが	
			
			
「鮭」には、成長期の子どもたちに欠かせない栄養素が豊富に含まれています。 釜石市では、学校給食センターのお隣に立地する双日食料水産 (株) 釜石工場が製造する「浜千鳥鮭フレーク」を学校給食に取り入れ、地元企業と連携しながら、子どもたちが食べやすいよう献立を工夫して提供しています。			