



月	火	水	木	金
---	---	---	---	---

こんげつ どうべつさん しょくざい


今月の当別産食材




ごはん(ななつぼし)




トマト
(大塚農場さん)




とうもろこし




かぼちゃ




キャベツ




もやし



グリーンアスパラ




ぶたにく
(浅野農場さん)



ベーコン

**当別食材をおいしく
いただきますしょう!**

今月から当別の食材の種類がふえました。とうもろこしは、太陽のひかりをたっぷりあびて、あまく育ったものをつかいます。トマトは、みずみずしくあまいものをつかいます。



<p>20 ご 飯・牛 乳</p> <p>ごまキムチ汁</p> <p>大根・人参・白菜キムチ(白菜・玉葱・ごま) 大根・人参・昆布・にら・りんご)・白菜 ごぼう・油揚げ・長葱・豆腐・すりごま・練りごま</p> <p>かにシューマイ</p> <p>魚すり身・かに・豚脂・豆腐・玉葱 卵白・かまぼこ・小麦粉・パン粉・でん粉</p> <p>野菜の麻婆炒め</p> <p>豚挽肉・きゃべつ・もやし・人参 さやいんげん・でん粉・米油</p> <p style="text-align:right;">670/25.8</p>	<p>21</p> <p>コッパン・牛 乳</p> <p>野菜スープ</p> <p>きゃべつ・コーン・人参・長葱</p> <p>チーズフォンデュロケ</p> <p>じゃが芋・牛乳・チーズ・バター パン粉(卵なし)・小麦粉・脱脂粉乳 ゼラチン・水あめ・でん粉・菜種油</p> <p>チリコンカーン</p> <p>豚挽肉・大豆・マカロニ・玉葱・人参 トマト・にんにく・バター・米油</p> <p style="text-align:right;">632/22.8</p>	<p>22</p> <p>トマトライカレー(麦ご飯)・牛乳</p> <p>豚挽肉・玉葱・人参・トマト・トマト缶・生姜・にんにく グリーンピース・ミートソフ(豚肉・玉葱・大豆油 人参・生姜・トマト)・レースン・ヨーグルト・バター スキムミルク・カレーウ(りんご・卵)・オリーブ油</p> <p>いかと野菜の炒め物</p> <p>いか・きゃべつ・青ピーマン・人参 さやいんげん・米油</p> <p>りんご(代替～ゼリー)</p> <p style="text-align:right;">707/27.8</p>	<p>23</p> <p>和風スパゲティ</p> <p>スパゲティ・豚肉・しめじ・人参 きのこミックス(しめじ・舞茸・たもぎ茸) 玉葱・米油・でん粉</p> <p>牛 乳</p> <p>ひとくちアメリカドック</p> <p>小麦粉・パン粉(卵なし)・でん粉 魚肉すり身・ベーキングパウダー・菜種油</p> <p>アスパラソテー</p> <p>アスパラ・ベーコン・玉葱・コーン・バター</p> <p style="text-align:right;">615/24.9</p>	<p>24</p> <p>ご 飯・牛 乳</p> <p>麻婆豆腐</p> <p>豆腐・豚挽肉・長葱・玉葱・干椎茸 生姜・にんにく・豆板醤・でん粉 甜面醤(ピーナツなし)・米油・ごま油</p> <p>ショーンポー</p> <p>豚肉・玉葱・きゃべつ・たけのこ 春雨・椎茸・生姜・小麦粉・でん粉</p> <p>野菜炒め</p> <p>きゃべつ・竹輪・青ピーマン・人参・米油</p> <p style="text-align:right;">699/32.1</p>
<p>27</p> <p>とうべつ野菜カレー・牛乳</p> <p>豚挽肉・南瓜・玉葱・人参・アスパラ・トマト カレーウ(りんご・バナナ・ココナツ) フルーツチャツネ(メロン・りんご・レースン) 粉チーズ・バター・にんにく</p> <p>イカリングフライ</p> <p>いか・卵・小麦粉・パン粉・米油・菜種油</p> <p>フルーツ白玉ヨーグルト</p> <p>白玉もち・ミックスフルーツ(みかん パイナップル・黄桃・白桃)・ヨーグルト</p> <p style="text-align:right;">845/25.8</p>	<p>28</p> <p>ミルクパン・牛 乳</p> <p>パンプキンポターージュ</p> <p>かぼちゃペースト・牛乳・パセリ 生クリーム・はちみつ</p> <p>ほきのラ外ウソース</p> <p>ほき・玉葱・ズッキーニ・黄ピーマン トマト・にんにく・小麦粉 バター・米油・オリーブ油</p> <p>とうもろこし</p> <p style="text-align:right;">681/29.7</p>	<p>29</p> <p>スタミナピリ辛味噌丼</p> <p>豚挽肉・玉葱・えだまめ・コーン 生姜・にんにく・豆板醤・ごま油</p> <p>牛 乳</p> <p>韓国風スープ</p> <p>鶏肉・春雨・干椎茸・人参・長葱 白菜・コチュジャン・ごま油</p> <p>メロン(代替～ゼリー)</p> <p style="text-align:right;">587/25.7</p>	<p>30</p> <p>味噌うどん</p> <p>うどん・鶏肉・焼き豆腐・白菜 長葱・人参・干椎茸</p> <p>牛 乳</p> <p>焼きちくわの磯辺揚げ(1・2ヶ)</p> <p>竹輪・小麦粉・上新粉 青のり・菜種油</p> <p>三色ソテー</p> <p>コーン・人参・えだまめ・豚肉・バター</p> <p style="text-align:right;">534/24.0</p>	<p>31</p> <p>ご 飯・牛 乳</p> <p>具だくさん味噌汁</p> <p>豆腐・大根・人参・長葱 ごぼう・油揚げ・ごま油</p> <p>きんぴら肉団子</p> <p>鶏肉・卵・玉葱・ごぼう・人参 ごま・でん粉・パン粉</p> <p>肉じゃが</p> <p>じゃが芋・豚肉・白滝・人参・玉葱・グリーンピース</p> <p style="text-align:right;">634/24.9</p>

夏を快適に過ごすため、食事から見直してみましよう!

1 朝ご飯は必ず食べましよう!


朝ご飯は1日の活動源です。栄養を補うと元気な体!

2 良質なたんぱく質をとろう!

体の成長に欠かせません。休み中もしっかり食べましよう

3 塩分、カルシウムや鉄分をとろう!

夏は塩分と水のバランスが大切です。



骨は元気?

4 ビタミンをたっぷりとろう!

ビタミンをとるには、生で食べることがおすすめです。

5 油を適度にとろう!

油は胃の中の膜となり刺激を和らげてくれます。

6 冷たいものは、食べ過ぎないようにしよう!

冷たいものばかりでは、胃が弱ってしまいます。

☆献立のしたの数字は小学校中学年のエネルギー/たんぱく質の量です
 ☆都合により献立の一部が変更する場合があります
 ☆お子さんが楽しく食べた給食です 給食費は忘れず必ず納めましよう

◆お知らせ◆
 卵・ナッツ類が含まれているものに関しては、
 材料の欄に記載しています。