



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)




とうもろこし




かぼちゃ




キャベツ




もやし




トマト
(大塚農場さん)



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。




20 ご 飯・牛 乳 ごまキムチ汁 <small>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</small> かにシューマイ <small>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</small> 野菜の麻婆炒め <small>豚挽肉・きゃべつ・もやし・人参 さやいんげん・でん粉・米油</small> <p style="text-align: right;">844/32.4</p>	21 コッパン・牛 乳 野菜スープ <small>きゃべつ・コーン・人参・長葱</small> チーズフォンデュロケ <small>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</small> チリコンカーン <small>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</small> <p style="text-align: right;">755/27.1</p>	22 トマトライカレー(麦ご飯)・牛乳 <small>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</small> いかと野菜の炒め物 <small>いか・きゃべつ・青ピーマン・人参 さやいんげん・米油</small> りんご(代替～ゼリー) <p style="text-align: right;">855/33.3</p>	23 和風スパゲティ <small>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</small> 牛 乳 ひとくちアメリカドック <small>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</small> アスパラソテー <small>アスパラ・ベーコン・玉葱・コーン・バター</small> <p style="text-align: right;">656/28.8</p>	24 ご 飯・牛 乳 麻婆豆腐 <small>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</small> ショーンポー <small>豚肉・玉葱・きゃべつ・たけのこ 春雨・椎茸・生姜・小麦粉・でん粉</small> 野菜炒め <small>きゃべつ・竹輪・青ピーマン・人参・米油</small> <p style="text-align: right;">850/39.7</p>
27 とうべつ野菜カレー・牛乳 <small>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</small> イカリングフライ <small>いか・卵・小麦粉・パン粉・米油・菜種油</small> フルーツ白玉ヨーグルト <small>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</small> <p style="text-align: right;">909/25.9</p>	28 ミルクパン・牛 乳 パンプキンポターージュ <small>かぼちゃペースト・牛乳・パセリ 生クリーム・はちみつ</small> ほきのラ外ウユソース <small>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</small> とうもろこし <p style="text-align: right;">854/36.5</p>	29 スタミナピリ辛味噌丼 <small>豚挽肉・玉葱・えだまめ・コーン 生姜・にんにく・豆板醤・ごま油</small> 牛 乳 韓国風スープ <small>鶏肉・春雨・干椎茸・人参・長葱 白菜・コチュジャン・ごま油</small> メロン(代替～ゼリー) <p style="text-align: right;">719/31.6</p>	30 味噌うどん <small>うどん・鶏肉・焼き豆腐・白菜 長葱・人参・干椎茸</small> 牛 乳 焼きちくわの磯辺揚げ <small>竹輪・小麦粉・上新粉 青のり・菜種油</small> 三色ソテー <small>コーン・人参・えだまめ・豚肉・バター</small> <p style="text-align: right;">580/28.2</p>	31 ご 飯・牛 乳 具だくさん味噌汁 <small>豆腐・大根・人参・長葱 ごぼう・油揚げ・ごま油</small> きんぴら肉団子 <small>鶏肉・卵・玉葱・ごぼう・人参 ごま・でん粉・パン粉</small> 肉じゃが <small>じゃが芋・豚肉・白滝・人参・玉葱・グリーンピース</small> <p style="text-align: right;">809/31.8</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に!

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中学生のエネルギー/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。