

月	火	水	木	金
---	---	---	---	---

こんげつ    とうべつさん    しょくざい

## 今月の当別産食材



たまねぎ  
(30日のみ)



らいおんしいたけ  
(原木栽培)



かぼちゃ  
(JA北いしかり)



キャベツ

当別産食材をおいしく  
いただきます！

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>8月31日は <b>野菜の日</b></p> <p>30日の給食には当別産の野菜をたくさん使っています。</p> 	<p>20 <b>コッパパン・牛乳</b></p> <p><b>野菜スープ</b> 鶏肉・きゃべつ 人参・長葱・米油</p> <p><b>チリコンカン</b> 豚挽肉・大豆・マカロニ・玉葱 人参・にんにく・バター・米油</p> <p><b>メロン(代替～ゼリー)</b> 502/23.3/16.9/3.4</p>	<p>21 <b>ご飯・牛乳</b></p> <p><b>味噌汁</b> 豆腐・人参・長葱 玉葱・生姜</p> <p><b>きんぴら肉団子</b> 鶏肉・卵白・玉葱・ごぼう・人参 ごま・でん粉・パン粉</p> <p><b>切干大根の煮物</b> 切干大根・人参・油揚げ・米油 640/23.1/19.1/2.6</p>	<p>22 <b>和風スパゲティ</b> スパゲティ・豚肉・人参 しめじ・舞茸・たもぎ茸 玉葱・米油・でん粉</p> <p><b>牛乳</b></p> <p><b>チキンゲット</b> 鶏肉・おから・でん粉・小麦粉 パン粉(卵なし)・菜種油</p> <p><b>トマト</b> 592/27.3/19.8/4.3</p>	<p>23 <b>スタミナピリ辛肉味噌丼</b> 豚挽肉・玉葱・えだまめ・コーン 生姜・にんにく・ごま油</p> <p><b>牛乳</b></p> <p><b>水キョーザスープ</b> 水餃子(きゃべつ・豚肉・鶏肉・長葱 生姜・小麦粉・大豆粉)・白菜 長葱・人参・干椎茸</p> <p><b>すいか(代替～ゼリー)</b> 640/27.6/14.1/1.6</p>
<p>26 <b>ご飯・牛乳</b></p> <p><b>きのこけんちん汁</b> 豆腐・生椎茸・しめじ・大根 人参・長葱・ごぼう・こんにやく 油揚げ・米油・ごま油・でん粉</p> <p><b>揚げ鶏のごま味噌かけ</b> 鶏肉・小麦粉・生姜・すりごま・菜種油</p> <p><b>肉じゃが</b> じゃが芋・豚肉・しらたき 人参・玉葱・グリーンピース 688/29.8/19.4/2.8</p>	<p>27 <b>ソフトフランス・牛乳</b></p> <p><b>スイテルシチュー</b> 肉団子(鶏肉・豚肉・玉葱・にんにく 生姜・でん粉)・芋もち(じゃが芋 でん粉)・玉葱・きゃべつ・えだまめ 人参・牛乳・米油・バター</p> <p><b>ほきのラウトソース</b> ほき・玉葱・スズキニ・黄ピーマン トマト缶・にんにく・小麦粉 バター・米油・オリーブ油</p> <p><b>とうもろこし</b> 698/33.3/27.5/2.9</p>	<p>28 <b>豚丼(ご飯)</b> 豚肉・玉葱・干椎茸・しらたき・米油</p> <p><b>牛乳</b></p> <p><b>かき玉スープ</b> 卵・玉葱・人参 長葱・でん粉</p> <p><b>大学芋</b> さつまいも・水あめ・ごま でん粉・菜種油 790/24.5/24.5/2.8</p>	<p>29 <b>冷やしきつねうどん</b> うどん・油揚げ・鶏肉・ほうれん草 人参・長葱・つと・干椎茸</p> <p><b>牛乳</b></p> <p><b>三色ソテー</b> コーン・人参・えだまめ・豚肉・バター</p> <p><b>原宿ドック</b> 卵・小麦粉・牛乳・脱脂粉乳・セラチン 579/27.0/22.8/6.4</p>	<p>30 <b>とうべつ野菜カレー(ご飯)</b> 豚挽肉・南瓜・玉葱・人参・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・レズン) 粉チーズ・バター・にんにく</p> <p><b>牛乳</b></p> <p><b>きゃべつとえびのソテー</b> きゃべつ・えび・もやし・人参・米油</p> <p><b>冷凍みかん</b> 730/2.30/24.0/2.6</p>

夏を快適に過ごすため、食事から見直してみよう！

- 朝ご飯は必ず食べましょう！**  
朝ご飯は1日の活動源です。栄養を補うと元気な体に！
- 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ょう。
- 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。
- 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。
- 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。
- 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/脂質/塩分の量です  
 ☆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ょう

◆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。