

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



たまねぎ  
(30日のみ)



もやし



トマト  
(大塚農場さん)



ぶたにく  
(浅野農場さん)



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>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</p> <p>コッパパン・牛乳</p> <p>野菜スープ 鶏肉・きゃべつ 人参・長葱・米油</p> <p>チリコンカン 豚挽肉・大豆・マカロニ・玉葱 人参・にんにく・バター・米油</p> <p>メロン(代替～ゼリー)</p> <p>632/28.5/20.0/4.9</p>	<p>21</p> <p>ご飯・牛乳</p> <p>味噌汁 豆腐・人参・長葱 玉葱・生姜</p> <p>きんぴら肉団子 鶏肉・卵白・玉葱・ごぼう・人参 ごま・でん粉・パン粉</p> <p>切干大根の煮物 切干大根・人参・油揚げ・米油</p> <p>813/29.3/24.6/3.4</p>	<p>22</p> <p>和風スパゲティ 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>牛乳</p> <p>チキンナゲット 鶏肉・おから・でん粉・小麦粉 パン粉(卵なし)・菜種油</p> <p>トマト</p> <p>710/33.1/24.5/5.5</p>	<p>23</p> <p>スタミナピリ辛肉味噌丼 豚挽肉・玉葱・えだまめ・コーン 生姜・にんにく・ごま油</p> <p>牛乳</p> <p>水キョーザスープ 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>すいか(代替～ゼリー)</p> <p>781/33.7/16.1/2.1</p>
<p>26</p> <p>ご飯・牛乳</p> <p>きのこけんちん汁 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>揚げ鶏のごま味噌かけ 鶏肉・小麦粉・生姜・すりごま・菜種油</p> <p>肉じゃが じゃが芋・豚肉・しらたき 人参・玉葱・グリーンピース</p> <p>842/38.0/22.9/3.6</p>	<p>27</p> <p>ソフトフランス・牛乳</p> <p>スイステルシチュー 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>ほきのラ外ユース ほき・玉葱・スッキーニ・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>とうもろこし</p> <p>871/41.2/33.5/3.8</p>	<p>28</p> <p>豚丼(ご飯)</p> <p>豚肉・玉葱・干椎茸・しらたき・米油</p> <p>牛乳</p> <p>かき玉スープ 卵・玉葱・人参 長葱・でん粉</p> <p>大学芋 さつま芋・水あめ・ごま でん粉・菜種油</p> <p>953/29.4/27.8/3.5</p>	<p>29</p> <p>冷やしきつねうどん</p> <p>うどん・油揚げ・鶏肉・ほうれん草 人参・長葱・つと・干椎茸</p> <p>牛乳</p> <p>三色ソテー コーン・人参・えだまめ・豚肉・バター</p> <p>原宿トック 卵・小麦粉・牛乳・脱脂粉乳・ゼラチン</p> <p>681/31.7/25.5/4.9</p>	<p>30</p> <p>とうべつ野菜カレー(ご飯)</p> <p>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>牛乳</p> <p>きゃべつとえびのソテー きゃべつ・えび・もやし・人参・米油</p> <p>冷凍みかん</p> <p>878/27.5/28.9/3.3</p>

夏を快適に過ごすため、食事から見直してみましょう!

- 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が、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。



骨は元気?

- 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中学生のエネルギー/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。