

黄色の仲間 熱や力となり、体を動かす力のもとになる		赤の仲間 血や骨や肉になり、体をつくる		緑の仲間 体の調子を整える							
<p>8月平均栄養価                      たんぱく質 @24.5g @28.3g                      脂 質 @18.9g @21.2g                      ナトリウム @3.0g @3.5g                      (塩分相当)</p>		<b>17 (水)</b> 小1746kcal 中891kcal ★ミートボールカレー ★牛乳 ★メロン 黄:ごはん、じゃがいも、あじ 赤:牛乳、ミートボール、粉チーズ 緑:にんじん、玉ねぎ、メロン		<b>18 (木)</b> 小1678kcal 中811kcal ★五目うどん ★牛乳 ★ポテトのきなこあえ ★ヨーグルト 黄:うどん、じゃがいも、油、さとう 赤:牛乳、とり肉、なると、油、さとう、きなこ、ヨーグルト 緑:ほうれん草、まい、ほうとう、ごま、長ねぎ		<b>19 (金)</b> 小1640kcal 中784kcal ★甘納豆赤飯★牛乳 ★みそ汁(生あげ・白菜) ★ひじきのごまネーズあえ ★子持ちしゃも(1人2尾) 黄:もち米、さとう、マネース、ごま 赤:牛乳、みそ、生あげ、目録豆、とり肉、子持ちしゃも、ひじき 緑:白菜、キャベツ、にんじん					
		<b>22 (月)</b> 小1610kcal 中711kcal ★ごはん ★牛乳 ★いもだんご汁 ★大根のピリ辛煮 ★お好み焼き風(たれ) 黄:ごはん、じゃがいも、油、さとう 赤:牛乳、わかめ、みそ、いも、すりみ、えび、いゆ 緑:玉ねぎ、大根、にんじん、ほうとう、しほ、だいこん		<b>23 (火)</b> 小1571kcal 中687kcal ★バターパン ★牛乳 ★たまごスープ ★ラタトゥイユ ★いかリングフライ 黄:バター、油、卵、たまご、パン粉 赤:牛乳、たまご、とり肉、いか 緑:キャベツ、にんじん、なす、玉ねぎ、ススキニ、トマト		<b>24 (水)</b> 小1672kcal 中790kcal ★豚丼 ★牛乳 ★キャベツのごまあえ 黄:ごはん、油、さとう、しょうゆ、ごま 赤:牛乳、豚肉 緑:にんじん、玉ねぎ、ほうとう、ごま、長ねぎ、きゅうり、キャベツ		<b>25 (木)</b> 小1649kcal 中787kcal ★とんこつラーメン ★牛乳 ★わかめごはん ★レモンゼリー 黄:ラーメン、ごはん、油 赤:牛乳、豚肉、なると、わかめ 緑:白菜、玉ねぎ、長ねぎ、にんじん、チンゲン菜、レモン		<b>26 (金)</b> 小1727kcal 中837kcal ★ごはん ★牛乳 ★みそ汁(豆腐・なめこ) ★牛肉のオイスターソース炒め ★さばのみそ煮 黄:ごはん、油、ごま、さとう、しょうゆ 赤:牛乳、みそ、とうふ、牛肉、さば 緑:なめこ、ほうとう、にんじん、玉ねぎ、ピーマン	
		<b>29 (月)</b> 小1603kcal 中713kcal ★ごはん ★牛乳 ★みそわんたんスープ ★もやしとツナのあえもの ★ハンバーグのおろしソースかけ 黄:ごはん、わんたん、味噌、油 赤:牛乳、みそ、豚肉、ツナ、わかめ、とり肉 緑:にんじん、玉ねぎ、もやし、きゅうり、だいこん		<b>30 (火)</b> 小1666kcal 中768kcal ★ごはん ★牛乳 ★すまし汁(はんぺん) ★豚肉となすのみそ炒め ★玉ねぎコロケ 黄:ごはん、あじ、さとう、パン粉 赤:牛乳、はんぺん、いも、みそ、ツナ、生あげ 緑:長ねぎ、しいたけ、なす、キャベツ、にんじん、玉ねぎ		<b>31 (水)</b> 小1686kcal 中805kcal ★ホイコーロー丼 ★牛乳 ★フルーツのゼリーあえ 黄:ごはん、あじ、さとう、しょうゆ、ごま 赤:牛乳、豚肉 緑:キャベツ、ピーマン、長ねぎ、にんじん、みかん、りんご		<p><b>8月の じばさんしよくざい</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◇もち米: 名寄産くちようち</li> <li>◇赤飯: 名寄菓子組合</li> <li>◇お米: 風連有機生産組合</li> <li>◇ひまわり油: ひまわり工房</li> <li>◇作りみそ: ふうれん太郎</li> <li>◇もやし: 坂本食品</li> <li>◇しいたけ、豆腐: 名寄五の学園</li> <li>◇大豆製品: とうらの藤井</li> <li>◇豚肉SPF: 鈴木ビットファーム</li> <li>◇牛肉: ニチロ</li> <li>◇メロン</li> </ul>			

都合により献立の一部を変更することがありますのでご了承ください。 ※給食費は忘れずに期限までに納めましょう。

## こんだてしょうかい

### 17日 メロン

メロンには、とりすぎた余分な塩分を外に出すはたらきや、筋肉をきちんと動かすのを助けるはたらきがあるカリウムという成分が入っています。名寄産のピヤシリメロンをぜひ味わって食べてください!

### 19日 甘納豆赤飯

赤飯は、昔からお祝いの日に食べられてきました。昔、赤い色は悪いものを追い払う力があると信じられてきたからです。今月は新学期のお祝いとして、名寄産のおいしいもち米で作った赤飯をぜひ食べてくださいね。



### 23日 ラタトゥイユ

ラタトゥイユは、南フランスの料理です。なすやズッキーニ、トマトなどの夏野菜をたっぷり使って煮込んでいます。今が旬の野菜を味わってほしい献立です!

