

8月分献立表

黄色の仲間	熱や力となり、体を動かす力のもとになる	赤色の仲間	血や骨や肉になり、体をつくる	緑色の仲間	体の調子を整える
<p>新学期</p>	<p>22 (火)</p> <p>小1672kcal 中778kcal</p> <p>★甘納豆赤飯 ★牛乳</p> <p>★すまし汁 (はんぺん・ねぎ)</p> <p>★キャベツのみそ炒め</p> <p>★さばの照り煮</p>	<p>23 (水)</p> <p>小1751kcal 中896kcal</p> <p>★夏野菜カレー</p> <p>★牛乳</p> <p>★メロン</p>	<p>24 (木)</p> <p>小1618kcal 中770kcal</p> <p>★醤油野菜ラーメン</p> <p>★牛乳</p> <p>★うめちりごはん</p>	<p>25 (金)</p> <p>小1612kcal 中742kcal</p> <p>★ごはん ★牛乳</p> <p>★みそ汁 (キャベツ・まいたけ)</p> <p>★きんぴらごぼう</p> <p>★豆腐入り鶏つくねのあんかけ</p>	
	<p>8月平均栄養価</p> <p>たんぱく質②5.2g ③29.1g</p> <p>脂 質②0.3g ③22.6g</p> <p>ナトリウム③0.0g ③36g</p> <p>(塩分相当量)</p>	<p>黄:もち米 さとう あびら</p> <p>赤:牛乳 はんぺん ぶり肉 みそ</p> <p>緑:長ねぎ しじみ、キャベツ、</p> <p>にんじん、ピーマン</p>	<p>黄:ごはん じゃがいも あびら</p> <p>赤:牛乳 ミートボール 粉チーズ</p> <p>緑:にんじん 玉ねぎ なす、</p> <p>ズッキーニ、ピーマン、メロン</p>	<p>黄:ラーメン 油 ごはん ごま</p> <p>赤:牛乳 ぶり肉 なると しらす</p> <p>緑:玉ねぎ 長ねぎ にんじん 白菜</p> <p>チンゲン菜 うめ</p>	<p>黄:ごはん あびら さとう でんぷん</p> <p>赤:牛乳 みそ 牛肉 とり肉 とうろ</p> <p>緑:キャベツ まいたけ ごぼう</p> <p>にんじん えびめい しじみ</p>
<p>28 (月)</p> <p>小1612kcal 中708kcal</p> <p>★ごはん ★牛乳</p> <p>★ワンタンスープ</p> <p>★豚キムチ炒め</p> <p>★お好み焼き風 (たれ)</p>	<p>29 (火)</p> <p>小1541kcal 中609kcal</p> <p>★バターパン ★牛乳</p> <p>☆レタスのスープ</p> <p>★ラタトゥイユ</p> <p>★かぼちゃグラタン</p>	<p>30 (水)</p> <p>小1651kcal 中771kcal</p> <p>★中華丼</p> <p>★牛乳</p> <p>★もやしとツナのひまわり</p> <p>ドレッシングあえ</p>	<p>31 (木)</p> <p>小1634kcal 中753kcal</p> <p>★ごぼう</p> <p>★五目うどん</p> <p>★牛乳</p> <p>★いりこ菜ごはん</p> <p>★プリン</p>	<p>8月の名寄産食材</p> <p>米 もち米 しじみ</p> <p>ひまわり油 SPF豚肉</p> <p>作りみそ 豆腐 もやし</p> <p>ピーマン レタス</p> <p>メロン</p>	
<p>黄:ごはん ワンタン ごま油 ごま</p> <p>赤:牛乳 わかめ ぶり肉 すりみ</p> <p>えび、いりこ</p> <p>緑:にんじん 長ねぎ 白菜 くら</p> <p>キャベツ、もやし、玉ねぎ</p>	<p>黄:バターパン 油 さとう マカロニ</p> <p>赤:牛乳、とり肉 チーズ</p> <p>緑:にんじん しじみ レタス なす、</p> <p>玉ねぎ、ズッキーニ、トマト、</p> <p>かぼちゃ</p>	<p>黄:ごはん 油 さとう でんぷん ひまわり油</p> <p>赤:牛乳、ぶり肉、じゃがいも、えび</p> <p>うすら肌、ツナ</p> <p>緑:しじみ、たけのこ、にんじん</p> <p>白菜、玉ねぎ、もやし、きゅうり</p>	<p>黄:うどん、ごはん、ごま</p> <p>赤:牛乳、とり肉、なると、油揚げ</p> <p>しらす、プリン</p> <p>緑:にんじん、小松菜、まいたけ</p> <p>ごぼう、長ねぎ、青菜</p>		

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。

新メニューのお知らせ

8月の献立表から、新メニューを白い星印「☆」で表示することになりました。今月の新メニューは「レタスのスープ」です。

給食食材を納品して下さっている地元業者さん

- ◇お米: 風連有機生産組合
- ◇もち米: 坂本食品
- ◇大豆製品: とうろの蔵井
- ◇SPF豚肉: 鈴木ビビットファーム
- ◇赤飯: 名寄菓子組合
- ◇めん: 東洋麺類 豊磯麺類 米穀類
- ◇作りみそ: ふうれん太郎
- ◇ひまわり油: ひまわり工房
- ◇すりみ食品: えびす食品
- ◇牛肉: ニチロ (地域貢献のため)
- ◇しじみ、豆腐: 名寄の上学園

こんだてしょうかい

8月23日(水) メロン

今年も、名寄産のピヤシメロンが登場します。メロンは水分やミネラルが多く入っているので、熱中症の予防にぴったりです！また、とりすぎた塩分を体の外に出そうとするはたらきもあります。



8月29日(火) レタスのスープ

レタスは、明治時代に日本に伝わり、1960年ころから、たくさんの人に食べられるようになりました。体の調子をととのえるビタミンや、食物せんけつたっぷり入っています。



★2学期から、名寄産小麦を使ったパンになります★

以前までは、給食用のパンは北海道産の小麦を使用していましたが、2学期からは、名寄産小麦100%のパンになります。「春よ恋」という、もちもちでやわらかく焼きあがるのが特徴の品種です。



8月31日はやさい(831)の日

「もっと野菜について知ってほしい」という願いから、この野菜の日が制定されました。野菜は、ビタミンやミネラルを含んでおり、健康な体をつくるためにはとても大切な食材です。しかし、日本人の野菜の食べる量は減ってきています。野菜をしっかり食べて、元気な体をつくりましょうね！

野菜には、体にとってもよい働きがあります！



かせをひかない、じょうぶな体をつくる



目のはたらきをたすけてくれる



はたの調子を ととのえてくれる



おなかの調子を ととのえてくれる