

平成30年

# 8月分献立表

名寄市学校給食センター

黄色の仲間	おもに熱や力となり、体を動かす力のもとになる		赤色の仲間	おもに血や肉、骨となり、体をつくる		緑色の仲間	おもに体の調子を整える		
<b>20 (月)</b> 小578kcal 中714kcal	<b>21 (火)</b> 小751kcal 中896kcal	<b>22 (水)</b> 小522kcal 中638kcal	<b>23 (木)</b> 小641kcal 中762kcal	<b>24 (金)</b> 小570kcal 中650kcal					
★ごはん ★牛乳 ★みそ汁(キャベツ・まいわけ) ★切干し大根の中華風煮 ★焼きぎょうざ(小2個・中3個)	★夏野菜カレー ★牛乳 ★メロン	★ごはん ★牛乳 ★豚肉とレタスのスープ ★もやしとツナのみわりドレッシングあえ ★あじのさんか焼き	★醤油野菜ラーメン ★牛乳 ★いりこ菜ごはん	★ごはん ★牛乳 ★みそ汁(玉ねぎ・しめじ) ★キャベツの棒々鶏サラダ ★もち米コロッケ	黄:ごはん さとう ご油 まいわけ 赤:牛乳 みそ 豚肉 とり肉 緑:キャベツ まいわけ 切干し大根 黄:ごはん 油 じゃがも 赤:牛乳 ミートボール チーズ 緑:スッパニ なすび にんじん 玉ねぎ メロン	黄:ごはん 油 ひまわり油 赤:牛乳 レタス ツナ あじ みそ 緑:レタス 玉ねぎ にんじん もやし 長ねぎ ごま油 だし	黄:ラーメン 油 ごはん ごま 赤:牛乳 レタス ほうふん しょう 緑:長ねぎ 玉ねぎ にんじん 白菜 もやし 青菜	黄:ごはん ごま もち米 白粉 油 赤:みそ 豚肉 かつお だし 緑:玉ねぎ しめじ キャベツ まいわけ にんじん	
<b>27 (月)</b> 小614kcal 中708kcal	<b>28 (火)</b> 小585kcal 中678kcal	<b>29 (水)</b> 小658kcal 中771kcal	<b>30 (木)</b> 小570kcal 中692kcal	<b>31 (金)</b> 小639kcal 中741kcal					
★ごはん ★牛乳 ★みそ汁(白菜・油揚げ) ★きんぴらごぼう ★さんまの生姜煮	★黒砂糖パン★牛乳 ★野菜スープ ★ポテトのチーズ煮 ★ハンバーグ ケチャップソースかけ	★ピビンパ丼 ★牛乳 ★わかめスープ	★五目うどん ★牛乳 ★白花豆コロッケ	★ごはん ★牛乳 ★みそ汁(大根・生揚げ) ★牛肉のオイスターソース炒め ★さばの照り煮	黄:ごはん 油 さとう 赤:牛乳 油あげ みそ 豚肉 さんま 緑:白菜 ごぼう にんじん いんげん	黄:黒砂糖 しじも 油 さとう 赤:牛乳 とり肉 チーズ 豚肉 緑:にんじん キャベツ 長ねぎ 玉ねぎ コムレット	黄:ごはん さとう 油 ごま油 赤:牛乳 豚肉 たまご とうふ わかめ 緑:にんじん もやし 小松菜 長ねぎ	黄:うどん 白粉、油 赤:牛乳 とり肉 ほうふん 油あげ 白豆 緑:にんじん 小松菜 まいわけ ごぼう 長ねぎ	黄:ごはん さとう 油 ごま油 とうふ 赤:牛乳 生揚げ みそ 牛肉 さば 緑:大根 かつお にんじん 玉ねぎ ピーマン

※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。

**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  
◇もやし: 坂本食品  
◇大豆製品: とうふの藤井  
◇SPF豚肉: 鈴木ビビットファーム  
◇まいわけ、豆腐: 名寄丘の上学園

◇作りみそ: ふうれん太郎  
◇ひまわり油: ひまわり工房  
◇すりみ製品: えびす食品  
◇牛肉: ニチロ(地域育肉のため)  
◇めん: 東洋麺屋 豊成製麺 米穀製麺

**8月の名寄産食材**

こめ 米 もち米 しじも ひまわり油 とうふ  
つく 作りみそ SPF豚肉 もやし ピーマン  
なが 長ねぎ きゅうり レタス メロン

☆のついた献立は新メニューです!

**8月平均栄養価**  
たん白質@24.1g @27.9g  
脂肪@18.3g @20.7g  
ナトリウム@2.9g @3.4g  
塩分相当

## こんだてしょうかい

### 8月21日(火) メロン

今年も名寄のピヤシリメロンが給食に登場します。メロンには、カリウムといって、とりすぎた塩分を体の外に出してくれるはたらきがあります。さらに、メロンの赤い果肉の色のもとには、体を悪い菌から守ってくれるはたらきがあります。21日に給食センターに届くメロンはなんと約140玉!この日のためにメロンを育ててくださった農家さんに感謝して、おいしくいただきます!



### 8月22日(水) 豚肉とレタスのスープ

22日は名寄産のレタスを使ったスープです。レタスには、お肌の健康を保つビタミンAや、風邪の予防になるビタミンCが含まれています。シャキッとした食感を楽しんで食べてください。



### 8月22日(水) 千葉県・房総半島の郷土料理「あじのさんか焼き」

あじという魚を、まな板の上でみそや野菜をくわえ、包丁でたたいて作る料理を「なめろう」といいます。漁師さんか船の上で作っていたなめろうを、山小屋で蒸したり焼いたりした料理を「さんか焼き」といいます。山の家で食べていたことから、「山家(さんか)焼き」と呼ばれるようになりました。

