


# 8月分献立表

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		
 <p>8月平均栄養価 たん白質@24.0g @27.9g 脂肪 @21.3g @23.7g ナトリウム@2.9g @3.6g 塩分相当量</p>	<b>20 (火)</b> 小751kcal 中874kcal	<b>21 (水)</b> 小526kcal 中636kcal	<b>22 (木)</b> 小604kcal 中732kcal	<b>23 (金)</b> 小783kcal 中922kcal					
	★夏野菜カレー ★牛乳 ★メロン	★ごはん ★牛乳 ★とりちゃんこ汁 ★枝豆とひじきのサラダ ☆真ホック照焼き	★塩野菜ラーメン ★牛乳 ★いりこ菜ごはん	★ごはん ★牛乳 ★レタスと豚肉のスープ ★チンジャオロース ★パリパリ春巻き					
	黄:ごはん 油 じゃがも	黄:ごはん じゃがも さとう ごま	黄:ラーメン ごはん 油 ごま	黄:ごはん 油 ごま油 さとう 小麦粉					
	赤:牛乳 ミートボール チーズ	赤:牛乳 とり肉 玉ねぎ ひじき ほうけ みそ	赤:牛乳 豚肉 はんぱん しらす	赤:牛乳 豚肉 はんぱん 牛肉					
緑:スッキーニ なす、にんじん 玉ねぎ メロン	緑:ごぼう 大根 白菜 長ねぎ もやし にんじん きゅうり こんにゃく 枝豆	緑:玉ねぎ 長ねぎ にんじん 白菜 もやし 大根 京菜 広島菜	緑:人参 玉ねぎ レタス キャベツ ほうろこ ヒーマン ししト						
<b>26 (月)</b> 小582kcal 中691kcal	<b>27 (火)</b> 小697kcal 中778kcal	<b>28 (水)</b> 小658kcal 中764kcal	<b>29 (木)</b> 小608kcal 中695kcal	<b>30 (金)</b> 小567kcal 中704kcal					
★ごはん ★牛乳 ★真だくさんみそ汁 ★白菜とがんもの 煮びたし ★さばのみそ煮	★バターパン★牛乳 ★カレースープ ★もやしとコーンのソテー ★オムレツのケチャップ ソースかけ	★ホイコーロー丼 ★牛乳 ★つぼ煮 ★フルーツ杏仁プリン	★肉うどん ★牛乳 ★野菜コロッケ	★ごはん ★ふりかけ ★牛乳 ★みそ汁 ★ごぼうサラダ ★鶏肉の醤油焼き					
黄:ごはん 油 さとう ごま	黄:バターパン マカロニ 油 さとう ひまわり油	黄:ごはん さとう 油 ごま油 小麦粉	黄:うどん じゃがも さとう 小麦粉 小麦粉 油	黄:ごはん マヨネーズ さとう ごま					
赤:牛乳 豚肉 さば がんも みそ	赤:牛乳 とり肉 豚肉 たまご	赤:牛乳 豚肉 豆腐 みそ	赤:牛乳 豚肉 はんぱん 油揚げ	赤:牛乳 とり肉 油揚げ ちくね みそ かつお節					
緑:大根 長ねぎ たもぎ草 白菜 にんじん	緑:にんじん 玉ねぎ しめじ もやし コーン さやいんげん	緑:キャベツ ヒーマン 長ねぎ にんじん 大根 もも あんず	緑:にんじん ほうろこ ごぼう 長ねぎ 玉ねぎ コーン グリンピース	緑:玉ねぎ 小松菜 キャベツ にんじん ごぼう					

※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
- ◇ししト、豆腐: 名寄市の上学園
- ◇作りみそ: ふうせん太郎
- ◇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 (地域貢献のため)
- ◇めん: 東洋麺 豊稷麺 米穀麺

**8月の名産食材**

こめ 米 ししト ひまわり 油 豆腐

作りみそ SPF豚肉 もやし ヒーマン

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!





## こんだてしょうかい

**8月20日(火) メロン**

今年も、名寄産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。

また、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!

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23日(金) チンジャオロース**

23日の給食には名寄産のピーマンをたっぷり使ったチンジャオロースが出ます。

ピーマンは1年を通して食べることができますが、夏場が旬の野菜です。ビタミンやミネラルを豊富に含んでおり、夏バテの予防や疲労回復に効果を発揮します。さらに、風邪などの悪い菌をやっつけるはたらきがあるので夏風邪の予防にもぴったりです!

