

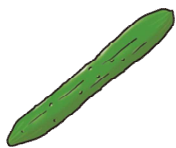
8月分献立表

黄色の仲間		赤の仲間		緑の仲間	
熱や力となり、体を動かす力のもとになる		血や骨や肉になり、体をつくる		体の調子を整える	
<p>8月の給食では、18日に名寄産のメロンと22日に智恵文の及川農園さんのミニトマトがです。今が旬のメロンやトマトです。一生懸命育ててくださった生産者の方に感謝して味わって食べましょう。</p> 		<p>8月 の名寄産食材</p> <p>こめ 米 もち米 ひまわり油 しんじゆ もやし ピーマン キャベツ きゅうり はくさい メロン コーン ミニトマト 長ねぎ 豆腐 油揚げ</p> 		<p>18(金) 小761kcal 中886kcal</p> <p>★ミートボールカレー ★牛乳 ★メロン</p> <p>黄:ごはん 油 じゃがいも 赤:牛乳 とり肉 緑:にんじん 玉ねぎ メロン</p>	
21(月) 小582kcal 中702kcal	22(火) 小645kcal 中747kcal	23(水) 小586kcal 中714kcal	24(木) 小632kcal 中738kcal	25(金) 小645kcal 中758kcal	
★ごはん ★牛乳 ★貝だくさん汁 ★もやし煮びたし ★いわし生姜煮	★コッパン★牛乳 ★コーンシチュー ★焼きチキンカツ ★ミニトマト(1人2こ)	★ごはん ★牛乳 ★みそ汁(白菜・油揚げ) ★きんぴらごぼう ★甘だれハンバーグ	★すしごはん ★牛乳 ★みそ汁(玉ねぎ・小松菜) ★五目煮	★ごはん ★牛乳 ★たまごスープ ★大根そぼろ煮 ★ポテトコロッケ	
黄:ごはん 油 さとう 赤:牛乳 みそ ぶり肉 いわし 豆腐 緑:玉ねぎ、にんじん、大根、もやし、生姜、かぼちゃ、しめじ	黄:コッパン、ひまわり油、パン粉、じゃがいも 赤:牛乳、とり肉 緑:にんじん、玉ねぎ、コーン、パセリ、ミニトマト	黄:ごはん 油、さとう、でんぷん 赤:牛乳、ぶり肉、とり肉、油揚げ、みそ、さつま揚げ 緑:にんじん、はくさい、ごぼう、いわし	黄:ごはん 油 さとう 赤:牛乳、とり肉、さつま揚げ、大豆、ひじき、みそ 緑:玉ねぎ、にんじん、かんぴょう、ごぼう、こんにゃく、しんじゆ、小松菜	黄:ごはん じゃがいも さとう 油、でんぷん、パン粉 赤:牛乳、ぶり肉、たまご、高野豆腐 緑:にんじん、玉ねぎ、はくさい、いわし、長ねぎ、大根	
28(月) 小556kcal 中675kcal	29(火) 小538kcal 中671kcal	30(水) 小636kcal 中745kcal	31(木) 小617kcal 中729kcal	 <p>8月平均栄養価 たんぱく質 ㊦25.9g ㊧29.9g 脂質 ㊦19.0g ㊧20.7g ナトリウム ㊦2.9g ㊧3.3g (食塩相当量)</p>	
★ごはん ★牛乳 ★みそ汁(キャベツ・しめじ) ★肉じゃが ★ほっけ塩焼き ←骨に注意!	★ごはん ★牛乳 ★みそワントン汁 ★和風ドレッシングあえ ★お魚バーグ	★プルコギ丼 ★牛乳 ★わかめスープ	★ごはん ★牛乳 ★みそ汁(もやし・油揚げ) ★切干大根煮 ★もち米コロッケ		
黄:ごはん さとう 油 じゃがいも 赤:牛乳、ぶり肉、ほっけ、ひじき、みそ 緑:にんじん、キャベツ、しめじ、玉ねぎ、いわし	黄:ごはん、ワントン 赤:牛乳、ぶり肉、いわし、みそ 緑:はくさい、きゅうり、玉ねぎ、コーン、にんじん、もやし	黄:ごはん 油 さとう 赤:牛乳、ぶり肉、わかめ、豆腐、みそ 緑:玉ねぎ、にんじん、ピーマン、もやし、コーン	黄:ごはん 油 さとう、パン粉、もち米 赤:牛乳、ぶり肉、とり肉、たこ、すりみ、油揚げ、みそ 緑:にんじん、切干大根、いわし、玉ねぎ、もやし		

あつ なつ た やさい 暑い夏にこそ、しっかり食べたい野菜!

8月31日は「野菜の日」です。野菜はビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富です。体の調子を整え健康を維持するために大切な役割があります。給食では煮物やあえものなどいろいろな献立にして提供しています。しっかり食べて元気に過ごしましょう。

きゅうり



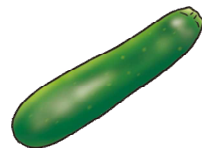
なまえ きゅうり
名前は「黄瓜」から。その名の通り完熟すると、ヘチマのように大きくなり、黄色く色づきます。食べるものは、その前の若い実です。1年中食べられますが、自然に育つものは5月～8月に旬を迎えます。水分がたっぷりです。

かぼちゃ



とうじ 冬至かぼちゃ
のイメージから、冬を連想させる野菜ですが、旬は夏。ビタミンA、C、Eが多く、夏の健康を守ります。種も炒って食べられ、海外ではよくおやつにも使われています。

ズッキーニ



ヘチマやきゅうりに形が似ていますが、ウリ科の中ではかぼちゃに近い仲間です。くせがなく、焼いたり、煮たりしている料理によく合います。花がついた赤ちゃんの実を食べる「花ズッキーニ」もあります。