

たのしいきゅうしょく



令和元年8月の献立

美幌町学校給食センター

月	火	水	木	金
えいようか へいきんち 栄養価平均値 エネルギー (kcal) 668 / 811 たんぱく質 (g) 26.4 / 31.7 脂質 (g) 22.2 / 25.9 食塩相当量 (g) 1.73 / 2.26	しょうがっこう ちゅうがっこう 小学校 / 中学校 インディアンスパゲティ グリルチキンハーブ げんき 元気ヨーグルト	8月 ごはん だいこん 大根スープ さばのみぞれ煮 とりにく 鶏肉とチンゲン菜の塩だれ炒め	さあ! 2学期! メンチカツ/ソース キャベツのソテー	ミルクパン はくさい 白菜と鮭ボールのシチュー チキンナゲット(小2・中3) /ケチャップ マカロニサラダ
19 中学校始業式 かき揚げ丼 (ごはん/かき揚げ) とうふ みそ汁 豆腐の味噌汁 ぶたにく 豚肉とピーマンのごま味噌炒め ぶどうゼリー	20 小学校始業式 インディアンスパゲティ グリルチキンハーブ げんき 元気ヨーグルト	21 ごはん だいこん 大根スープ さばのみぞれ煮 とりにく 鶏肉とチンゲン菜の塩だれ炒め	22 ごはん わふうしらたまだんごじる 和風白玉団子汁 メンチカツ/ソース キャベツのソテー	23 ミルクパン はくさい 白菜と鮭ボールのシチュー チキンナゲット(小2・中3) /ケチャップ マカロニサラダ
26 ごはん/ごま塩 なめこの味噌汁 さんまのかば焼き やさい ごまあ 野菜の胡麻和え ㊤サキサキチーズ	27 ペスカトーレスパゲティ もやしゆず もやしの柚子ポン和え お米deブルーベリータルト	28 チキンカレー ふくじんづ 福神漬け あ 合わせるゼリーアセロラ	29 ごはん わかめスープ オニオンコロケ/ソース ぶた 豚キムチ炒め	30 ソフトフランスパン /メープル風シロップ&マーガリン ミネストローネ チーズオムレツ/ケチャップ コーンソテー

♪牛乳は 毎日つきます。

♪都合により献立内容が変わることがあります。

♪給食費の納入期限は、毎月26日です。



「8・3・1=やさい」の語呂合わせから、みなさんに野菜の栄養価値を見直してもらい、消費促進を図ることを目的に、8月31日は野菜の日定められました。

野菜には、体に必要なビタミン、ミネラル、食物繊維に加え、ポリフェノールやカロテノイドなどの抗酸化物質が含まれており野菜をよく食べる人は病気になるににくいことが、多くの研究によってわかっています。

ただし、野菜だけを食べればよいということではなく、様々な食品からまんべんなく栄養を取ることが大切です。

近隣の畑では今何が育っているのか、またスーパーなどに並んでいる野菜をながめて、その時々旬を感じながら色々な食材を組み合わせ、お家でも食事の準備や片付けなど、お手伝いに挑戦しながら野菜を美味しくいただいてみましょう。

野菜に含まれる主な抗酸化物質



	あかの食品	きいろの食品	みどりの食品	そのた（調味料）	エネルギー
19	ぎゅうにゅうめんどうふ、あぶらあ 牛乳、木綿豆腐、豚肉、油揚げ	こめ、さとう、あぶら 米、砂糖、ごま油、ごま、 ぶどうゼリー	にんじん、なが、きのこと 人参、長ねぎ、えのき茸、かぼちゃ、 ピーマン、たま、しょうが 玉ねぎ、生姜	だし、みそ、どん、けし だし、味噌、丼たれ、酒、 しょうゆ 醤油	中 790
20	ぎゅうにゅう、ベーコン、ヨーグルト、 とりにく 鶏肉	スパゲティ、オリーブオイル、 さとう 砂糖	たま、にんじん 玉ねぎ、人参、ピーマン、しいたけ、トマト、 にんにく	トマトケチャップ、コンソメ、 カレーフレーク、カレー粉、ソース	小 662 中 801
21	ぎゅうにゅうめんどうふ、さば、とりにく 牛乳、木綿豆腐、鯖、鶏肉、 ベーコン	こめ、あぶら 米、ごま油	だいこん、にんじん、たま 大根、人参、玉ねぎ、キャベツ、パセリ、 にんにく、チンゲン菜、もやし	がらすープ、コンソメ、しお がらスープ、コンソメ、塩、 しょうゆ、こしょう、酒、しお 醤油、こしょう、酒、塩だれ	小 635 中 798
22	ぎゅうにゅうこうやどうふ、とりにく、あぶら 牛乳、高野豆腐、鶏肉、豚肉、 ウインナー	こめ、でんぷん、しらたま 米、でんぷん、白玉	だいこん、にんじん 大根、人参、えのき茸、キャベツ、長ねぎ、 ピーマン	だし、ソース、しょうゆ、 しお だし、ソース、醤油、 塩、こしょう、コンソメ	小 697 中 821
23	ぎゅうにゅう、鮭ボール、とりにく 牛乳、鮭ボール、鶏肉	ミルクパン、芋、マカロニ	はくさい、にんじん、たま 白菜、人参、玉ねぎ、きゅうり	クリームポタージュ、ベジタブルソース、 コンソメ、塩、こしょう、ケチャップ	小 654 中 794
26	ぎゅうにゅうめんどうふ、ちくわ、 さんま、㊦チーズ	こめ、さとう 米、ごま、砂糖	なめこ、にんじん、なが、はくさい なめこ、人参、長ねぎ、白菜、きゅうり	みそ、だし、しょうゆ 味噌、だし、醤油 しお 塩	小 621 中 781
27	ぎゅうにゅう、えび、いか、ハム、 ベーコン	スパゲティ、オリーブオイル	たま、にんじん 玉ねぎ、人参、にんにく、もやし、 トマト、ブルーベリー、ピーマン、しいたけ	ケチャップ、コンソメ、こしょう、 ゆずポン酢	小 700 中 850
28	ぎゅうにゅう、豚肉、生クリーム、 とりにく 鶏肉	こめ、いも 米、芋、はちみつ	にんじん、しょうが 人参、ブルーン、生姜、にんにく、パイン、 ナタデココ、たま、ふくじんづ 玉ねぎ、福神漬、アセロラ	けし、酒、カレールウ、がらすープ	小 763 中 911
29	ぎゅうにゅう、わかめ、こうやどうふ、 あぶら 牛乳、わかめ、高野豆腐、 豚肉	こめ、あぶら 米、ごま油、ごま	たま、にんじん、なが 玉ねぎ、キャベツ、人参、長ねぎ、 にら、はくさい、キムチ	しょうゆ、がらすープ、しお 醤油、がらスープ、塩、 オイスターソース	小 650 中 794
30	ぎゅうにゅう、たまご、チーズ、 ウインナー、ハム	パン、マカロニ、オリーブオイル、 バター、メープル&マーガリン	たま、にんじん 玉ねぎ、人参、コーン、キャベツ、にんにく、 トマト、えだまめ、チンゲン菜	がらすープ、ケチャップ コンソメ、しお、こしょう	小 626 中 774

からだなか 赤の食品はみんなの体を作ります 黄色の食品は体を動かす力になります みどりしよひん からだちよし ととの 緑の食品は体の調子を整えます



～ 8月に使用する食材の産地について ～

※町内産	※道内産	※国内産
じゃがいも	せまい、こむぎこ、みそ、しょうゆ、なが 精米、パン（小麦粉）、味噌、醤油、長ねぎ、 しいたけ、キャベツ、もやし、チンゲン菜、 えだまめ、とりにく、あぶら 枝豆、コーン、鶏肉、豚肉、きゅうり、 だいこん、はくさい 大根、白菜、にら	しょうが、にんじん 生姜、人参、ピーマン、 玉ねぎ



※天候や生育状況により生産不足となり、産地が変わる場合もあります。ご理解の程よろしくお願ひします。

