

# たのしいきゅうしょく



令和2年8月の献立

美幌町学校給食センター

月	火	水	木	金																				
3 ごはん/野菜ふりかけ 芋とわかめの味噌汁 きんぴら包み焼き 野菜の胡麻和え	4 チリソーススパゲティ 合わせるゼリー(アセロラ) ④チーズパン	5 ごはん ごぼうのスープ いわしのみぞれ煮 キャバツの柑橘ドレッシング	6 ごはん ほうれん草の味噌汁 富士山型コロッケ/ソース マカロニサラダ <small>8/10は山の日です</small>	7 焼きそばパン (背割りコッパン/焼きそば) きくらげのスープ 豚肉と野菜の塩だれ炒め 元気ヨーグルト																				
17 中学校始業式 中学生は お弁当持参になります 	18 中学校のみ ナポリタンスパゲティ キッシュ ライチゼリー	19 中学校のみ ごはん 大根の味噌汁 豚肉のかりん揚げ ウインナーソテー	20 小学校始業式 夏野菜カレー 福神漬け ババロアシュークリーム	21 ソフトフランスパン いちごジャム マカロニクリーム煮 グリルチキン わかめと野菜のサラダ																				
24 ごはん もやしの味噌汁 さばの味噌煮 切干大根の韓国風炒め煮	25 しめじとベーコンのスパゲティ イカと野菜のチヂミ 中華ドレッシング ポテトサラダ	26 鶏肉のごま照炒め丼 (ごはん/丼の具) 豆腐のすまし汁 茎わかめサラダ	27 ごはん 高野豆腐の味噌汁 えびカツ/ソース ビーフンソテー	28 ナン キーマカレー ヨーグルト和え(アロエ)																				
31 ごはん 豆腐と油揚げの味噌汁 焼き餃子(1人2個)/タレ 豚肉といんげんの味噌炒め	<b>換気をよくして水分をこまめにとりましょう</b> 		<table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>栄養価平均値</th> <th>小学校</th> <th>中学校</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>エネルギー (kcal)</td> <td></td> <td>663</td> <td>813</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質 (g)</td> <td></td> <td>27.1</td> <td>33.4</td> </tr> <tr> <td>脂質 (g)</td> <td></td> <td>23.1</td> <td>27.8</td> </tr> <tr> <td>食塩相当量 (g)</td> <td></td> <td>1.57</td> <td>2.09</td> </tr> </tbody> </table>			栄養価平均値	小学校	中学校	エネルギー (kcal)		663	813	たんぱく質 (g)		27.1	33.4	脂質 (g)		23.1	27.8	食塩相当量 (g)		1.57	2.09
	栄養価平均値	小学校	中学校																					
エネルギー (kcal)		663	813																					
たんぱく質 (g)		27.1	33.4																					
脂質 (g)		23.1	27.8																					
食塩相当量 (g)		1.57	2.09																					

ぎゅうにゅうまいにち  
♪牛乳は毎日つきます。

きゅうしょくひのうにゅうきげん まいつき にち  
♪給食費の納入期限は、毎月26日です。

しんがた じょうきょう がっこうようじ へんこう ばあい きゅうしょくいていきょうびこんだてないよう か  
♪新型コロナウイルスの状況により学校行事が変更となる場合があるため、給食提供日や献立内容が変わることがあります。

がっこう し かくにん  
学校からのお知らせをご確認ください。

## 夏を元気に過ごすための食生活のポイント

<p><b>朝ごはんは必ず食べましょう。</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●1日を元気にスタートするための大切なエネルギー源です。</li> <li>●朝ごはんを抜くと、熱中症になりやすくなります。</li> </ul>	<p><b>夏野菜をしっかりと食べましょう。</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●ビタミン類をたっぷり含み、水分補給にも役立ちます。</li> <li>●夏が旬の野菜や果物には、体を冷やす効果があります。</li> </ul>
<p><b>こまめに水分をとりましょう。</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●清涼飲料水ではなく、水や麦茶をこまめに飲みましょう。</li> <li>●汗をたくさんかいたときは、スポーツドリンクなどで塩分も一緒にとるようにします。</li> </ul>	<p><b>冷たい物は、ほどほどにしましょう。</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●アイスや清涼飲料水など、甘くて冷たい物を取り過ぎると、食欲が落ち、夏バテの原因にもなります。</li> <li>●冷たい物ばかりでなく、温かい飲み物や料理を取り入れ、胃腸をいたわりましょう。</li> </ul>

	あかの食品	きいろの食品	みどりの食品	その他(調味料)	エネルギー
3	牛乳、豆腐、竹輪、鶏肉、わかめ	米、小麦粉、ごま、砂糖、芋	人参、玉ねぎ、ごぼう、ほうれん草、白菜	味噌、だし、醤油、ふりかけ	小 592 中 776
4	牛乳、ベーコン、チーズ	スパゲティ、オリーブオイル、@パン、小麦粉、アセロラジュレ、ナタデココ	玉ねぎ、人参、ピーマン、キャベツ、しめじ、にんにく、パイン	チリソース、豆板醤、コンソメ	小 651 中 823
5	牛乳、高野豆腐、いわし	米、砂糖、でんぷん	ごぼう、人参、長ねぎ、生姜、キャベツ、赤パプリカ、きゅうり、大根	塩、だし、醤油、ドレッシング	小 613 中 789
6	牛乳、油揚げ、鶏肉、豚肉	米、芋、マカロニ、小麦粉	ほうれん草、人参、玉ねぎ、きゅうり	味噌、だし、こしょう、ソース、マヨネーズ、塩	小 710 中 809
7	牛乳、豚肉、元気ヨーグルト	コッペパン、中華麺、小麦粉、ごま	人参、長ねぎ、白菜、きくらげ、もやし、キャベツ、玉ねぎ	ソース、がらスープ、ジャンタン、コンソメ、醤油、塩だれ	小 627 中 792
18	牛乳、豚肉、ウインナー、生クリーム、チーズ、豆乳、卵	スパゲティ、小麦粉、オリーブオイル、砂糖、芋、ライチゼリー	玉ねぎ、人参、ピーマン、トマト、ほうれん草、しいたけ	ケチャップ、ソース、塩、コンソメ、こしょう	中 767
19	牛乳、油揚げ、豚肉、ウインナー、無塩バター	米、でんぷん、ごま、砂糖	長ねぎ、人参、大根、生姜、キャベツ、コーン、枝豆、玉ねぎ	味噌、だし、醤油、コンソメ、塩、こしょう	中 874
20	牛乳、豚肉、生クリーム	米、はちみつ、小麦粉、パパロアシュークリーム	ナス、赤パプリカ、黄パプリカ、人参、玉ねぎ、枝豆、コーン、生姜、にんにく、福神漬	カレールー、ブルーンビューレーソース	小 790 中 914
21	牛乳、鶏肉、無塩バター、生クリーム、わかめ	ワトワツパノ、いちごジャム、マカロニ、小麦粉、芋、ごま油	マッシュルーム、人参、コーン、玉ねぎ、もやし、長ねぎ	コンソメ、ベシャメルソース、クリームポターージュ、がらスープ、塩、こしょう、ドレッシング	小 699 中 812
24	牛乳、さば、豚肉、油揚げ	米、はちみつ、砂糖、ごま油、ごま	もやし、ほうれん草、玉ねぎ、人参、にんにく、いんげん、きくらげ、生姜、切干大根	味噌、だし、醤油、一味唐辛子	小 642 中 769
25	牛乳、ベーコン、無塩バター、イカ	スパゲティ、オリーブオイル、芋、小麦粉	ほうれん草、しめじ、人参、にんにく、きゅうり	そばつゆ、醤油、塩、こしょう、ドレッシング、マヨネーズ	小 661 中 802
26	牛乳、豆腐、鶏肉、わかめ	米、でんぷん、砂糖、ごま	人参、長ねぎ、しいたけ、生姜、もやし、枝豆	だし、醤油、塩、みりん、ドレッシング、酒	小 629 中 778
27	牛乳、高野豆腐、えび、豚肉	米、パン粉、ピーフン、ごま油、油	小松菜、人参、玉ねぎ、にんにく、もやし、にら	味噌、だし、ソース、酒、コンソメ、醤油	小 685 中 842
28	牛乳、豚肉、ヨーグルト、生クリーム、大豆	ナン、小麦粉、はちみつ、砂糖、みかんゼリー	玉ねぎ、人参、にんにく、パセリ、トマト、パイン、アロエ	カレールー、ブルーンビューレー、がらスープ、ソース、醤油	小 673 中 845
31	牛乳、豆腐、油揚げ、豚肉、鶏肉、	米、ごま油、つきこんにゃく、砂糖	キャベツ、玉ねぎ、にら、長ねぎ、いんげん、人参	味噌、だし、餃子のタレ、こしょう、醤油、酒、塩、オスターソース、豆板醤	小 646 中 812

からだなか 体の中で      あか しょうひん 赤の食品はみんなの体を作ります      きいろ しょうひん からだうご ちから 黄色の食品は体を動かす力になります      みどりしょうひん からだちようし 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
キャベツ、大根、白菜、じゃがいも	精白米、パン(小麦粉)、豚肉、鶏肉、鶏卵、もやし、小松菜、大根(一部)、ごぼう、人参、白菜(一部)、ピーマン、ほうれん草、きゅうり、にら、キャベツ(一部)、しいたけ、長ねぎ、味噌、醤油	生姜、玉ねぎ、ナス、人参(一部)



※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。