



給食費は食料のみに
まかな
賄われています。
忘れず
のうにゅう
納入しましょう!!

お知らせ
5日(水)
コロナウイルスで、休校が何日も続いたため、8月の第1週目に授業がある学校があります。暑い時期でもあるので、安全を考え、麺からごはんの献立になっております。
6日(木)
給食センターの都合により、献立は「パン 牛乳 イチゴジャム チーズ ぶどうゼリー」になっています。
ゼリーに紙スプーンが付きまます。
※なお、午後の回収はありませんので、喫食後に出たゴミの処理は、学校でお願いいたします。

日	献立名	主 な 材 料			エネルギー (kcal)
		体をつくる	体の調子をととのえる	エネルギーのもと	
3月	ごはん ちゅうかスープ ちゅうかはるまき にんじんのソテー	牛乳 ぶたにく とうふ	はくさい たまねぎ にんじん ながねぎ たけのこ もやし	ごはん はるさめ こめあぶら さんおんとう	小645 中770
4日(火)	ごはん いものみそしる かぼちゃチーズフライ もやしとささみのナムル	牛乳 あぶらあげ わかめ <u>みそ</u> チーズ とりにく	ごぼう ながねぎ かぼちゃ もやし <u>きゅうり</u>	ごはん じゃがいも こめあぶら パンこ ごまあぶら	小613 中795
5日(水)	ごはん すりみだんごじる チキンカツ あつあげのもの	牛乳 ほたて とうふ あつあげ ぶたにく とりにく	しょうが にんじん ながねぎ まいたけ しめじ たもぎたけ だいこん たまねぎ	ごはん パンこ こめあぶら さんおんとう	小629 中788
6日(木)	ソフトフランスパン イチゴジャム チーズ ぶどうゼリー (かみスプーンつき)	牛乳 チーズ	ぶどう	ソフトフランスパン イチゴジャム	小471 中566
7日(金)	ごはん すいとんじる いわしのうめに はくさいのおひたし	牛乳 あぶらあげ とりにく いわし かつお	つきこんにゃく にんじん うめ ごぼう だいこん こまつな ながねぎ はくさい もやし	ごはん すいとん さんおんとう	小643 中771
17日(月)	ごはん とうふのみそしる カレーコロッケ だいこんのそぼろに	牛乳 とうふ <u>みそ</u> あぶらあげ わかめ ぶたにく	にんじん ながねぎ だいこん たまねぎ えだまめ	ごはん パンこ じゃがいも こめあぶら さ んおんとう でんしん	小662 中790
18日(火)	ごはん はくさいとベーコンのスープ ハンバーグのケチャップかけ コーンソテー	牛乳 ぶたにく とりにく	はくさい こまつな にんじん <u>トマト</u> とうもろこし いんげん	ごはん はるさめ さんおんとう こめあぶら	小642 中814
19日(水)	ミートスパゲティ コーンたっぷりフライ パインゼリー	牛乳 ぶたにく チーズ だいす	たまねぎ しめじ にんじん <u>ピーマン</u> しょうが にんにく <u>トマト</u> パイン とうもろこし	スパゲティ パター さんおんとう パンこ こめあぶら	小674 中781
20日(木)	ごはん いもだんごのみそしる ごもくたまごやき ぶたにくのしょうがやき	牛乳 あぶらあげ <u>みそ</u> たまご ぶたにく ひじき	にんじん ごぼう ながねぎ たま ねぎ つきこんにゃく しょうが にんにく しいたけ グリンピース	ごはん じゃがいも こめあぶら ごま さんおんとう	小623 中763
21日(金)	ごはん ワンタンスープ あじフライ はるさめのいためもの (レタスイり)	牛乳 あじ ぶたにく だいす とりにく	にんじん こまつな もやし なが ねぎ <u>フリルレタス</u> たけのこ <u>ハンサムグリーンレタス</u> しょうが	ごはん ワンタン こめあ ぶら はるさめ ごまあぶ らさんおんとう パンこ	小643 中780
24日(月)	ごはん わかめスープ メンチカツたれつき きりぼしだいこん	牛乳 わかめ とうふ ぶたにく ひじき あぶらあげ	にんじん ながねぎ だいこん つきこんにゃく しいたけ	ごはん ごま こめあぶら でんしん さんおんとう パンこ	小659 中816
25日(火)	なつやさいカレーライス パンプキンアンサンブルエッグ れいとうみかん	牛乳 ぶたにく たまご	たまねぎ スッキーニ にんじん えだまめ しょうが にんにく <u>トマト</u> <u>かぼちゃ</u> みかん なす	ごはん じゃがいも こめあぶら	小661 中805
26日(水)	バーガーパン はくさいのクリームに エビカツ パックソース だいこんサラダ	牛乳 ぶたにく えび スキムミルク たら なまクリーム	はくさい にんじん たまねぎ だいこん とうもろこし <u>きゅうり</u> パセリ	バーガーパン バター パンこ こめあぶら	小692 中901
27日(木)	だんごどん どさんコーン きゅうりとにんじんのつけもの	牛乳 ぶたにく たまご たら	ながねぎ たまねぎ にんじん みつば しいたけ <u>きゅうり</u> とうもろこし しょうが	ごはん さんおんとう こめあぶら	小648 中824
28日(金)	ごはん たぬきじる かぼちゃコロッケ もやしのおひたし	牛乳 とうふ あぶらあげ <u>みそ</u> かつお	ながねぎ にんじん ごぼう だいこん しょうが かぼちゃ もやし つきこんにゃく	ごはん じゃがいも こめあぶら パンこ さんおんとう	小653 中776
31日(月)	ごはん やさいボールスープ ぎょうざ (2こ) はるさめサラダ	牛乳 たら とりにく ぶたにく	はくさい たまねぎ こまつな にん じん とうもろこし あかピーマン キャベツ <u>きゅうり</u> ほうれんそう	ごはん はるさめ さんおんとう ごま あぶら こむぎこ	小604 中735



****8月の献立説明****
19日(水)・・・ミートスパゲティ
ミートソースは、アメリカから入ってきたもので、日本では赤ワインを使わず、甘めの味付けにするのが主流で、それは日本人が好むようにと作られたようです。ミートソースを麺からめて食べてくださいね!

25日(火)・・・冷凍みかん
冷凍みかんを配食する使い捨て手袋が、食器かこの中に入っています。

31日(月)・・・やさいボールスープ
野菜には、体の調子を整えるビタミンやミネラル(無機質)、食物せんいなど、積極的にとりたい栄養素が多く含まれています。8月31日は「や(8)さ(3)い(1)」の語呂合わせから、「野菜の日」と定められています。にんじん ほうれんそう、とうもろこしをベースにした3色のやさいボールがスープに入っています。楽しんで食べてね!

8月31日は「野菜の日」です!

8月31日は「野菜の日」です。野菜は1日350gを目安にとることが勧められ、これは生の刻んだ野菜で両手に3杯くらいの量になります。野菜は1回の食事ですべてとろうと考えず、おひたしや炒めものなどの料理をとり入れながら、朝・昼・夕の3食でまんべんなくとりましょう。

- *牛乳は毎日つきます。
- *今月のお米は秩父別産「なつぽし」を使用しています。
- *都合により献立の一部が変更になる場合がありますのでご了承ください。
- *北空知産の食材は太く斜めで表しています。

もっと野菜を食べよう大作戦!

○朝ごはんは必ず食べる!

朝ごはんを抜くと、1日に必要な野菜をとることができません。おひたしやそのまま食べられるトマトやきゅうりを上手に利用しましょう。

○生野菜だけでとらない

サラダだけでとろうと考えると、量が足りず、ゆでたり、炒めたりすることで野菜の栄養が減り、食べやすくなります。

○主菜に野菜を付け合わせる

肉や魚料理に野菜を付け合わせたり、オムレツの具に野菜を入れることで、無理なく野菜がとれます。

○いろいろな種類の野菜を

いろいろな野菜を少しずつ食べるようにします。みそ汁を具たくさんにするのもよい方法です。

○外食では野菜料理のサイドメニューも活用

外食ではどうしても野菜が不足しがちです。サラダなど野菜のおかずをもう1品追加して食べましょう。