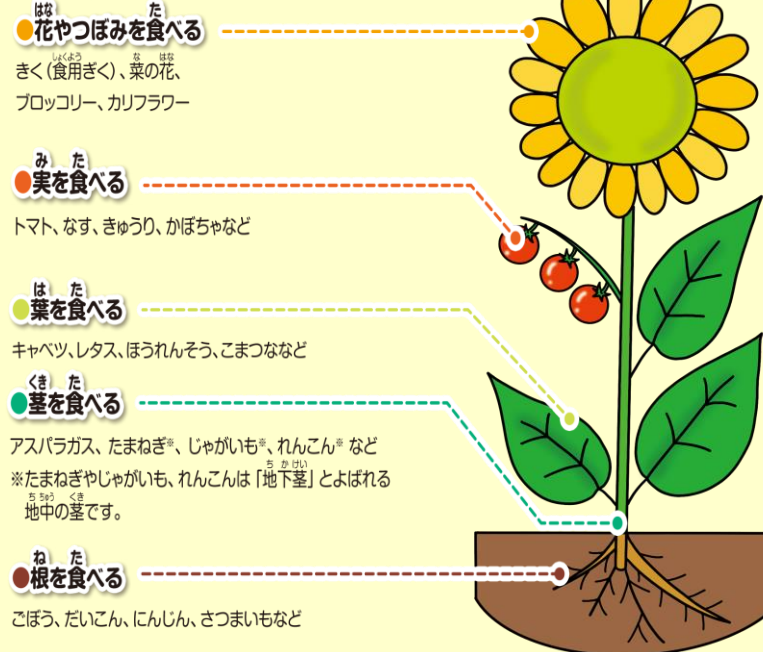


月			火			水			木			金		
日	献立名	材料名	日	献立名	材料名	日	献立名	材料名	日	献立名	材料名	日	献立名	材料名



# 野菜を食べよう



8月31日は、日付の数字の語呂合わせで「野菜の日」となっています。野菜には体の調子を整えるビタミン、そしておなかの調子を整える食物せんいがたっぷりです。大人で1日350g、小学生の子どもなら生で両手に1杯分が1回にとる量の目安です。毎食しっかり食べたいものですね。

さて、野菜は人間が食べるために改良を重ねた植物です。ふだん食べている野菜は植物のどの部分にあたるのか、確かめながら食べるのも楽しいですね。

※牛乳は毎日付きます。  
※スプーンは、マークのある日のみ付いています。  
※はしは忘れないで、毎日持ってきましょう。  
※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。

◎給食費は食材料のみに賄われています。忘れずに納入しましょう。



## 暑い夏のおたすけマン! 「豚に牛乳」

豚肉にはビタミンB<sub>1</sub>がとても豊富です。夏になるとのどごしのよいめん類や甘い清涼飲料水など炭水化物(糖質)の摂取が多くなりがちなので、炭水化物(糖質)をエネルギーに変えるためのビタミンB<sub>1</sub>は意識してとった方がよいでしょう。また牛乳には骨をつくるカルシウムだけでなく、血液をつくるたんぱく質も豊富です。さらに本格的に暑くなる前から、息がはずむ程度の運動を1日15-30分くらい、週に3-4日ほど行って、直後に牛乳を飲む習慣をつけていくと、体の血液量が増えて汗をかきやすい体になれるそうです。暑さに負けない体づくりに役立てていきたいですね。



## ◎今月(こんげつ)の地場産物(じばさんぶつ)

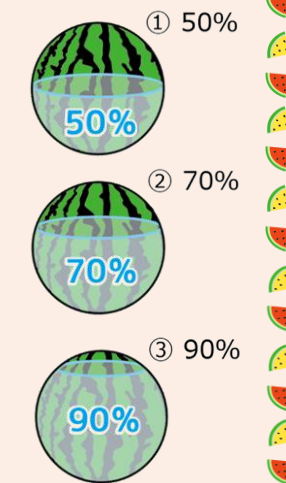
- ◆深川産(ふかがわさん)ななつぼし
- ◆トマトケチャップ ◆トマトジュース
- ◆フリルレタス
- ◆きゅうり
- ◆てづくりみそ



平均栄養価	小学校	中学校
エネルギー(kcal)	649	784
たんぱく質(g)	25.4	29.3
しぼう(g)	21.6	23.3
えんぶん(g)	2.6	3.1



Q. すいかはとてもジューシーなくだものですが、水分は全体の何パーセントくらいあるでしょう?



「答え」は9月の給食日より発表します!

19	ごはん ミートボールスープ エビカツレツ マカロニのケチャップいため	精白米(深川産ななつぼし) とりにく キャベツ たまねぎ にんじん とうもろこし コンソメ しょうゆ パセリ えび いか たまねぎ パンこ こめあぶら マカロニ ハム たまねぎ にんじん ピーマン ケチャップ さんおんとう こめあぶら	20	ごはん だいこんのみそしる いわしのうめ きんぴらごぼう	精白米(深川産ななつぼし) だいこん にんじん しめじ たもぎたけ まいたけ わかめ あぶらあげ にぼしだし かつおのもと てづくりみそ いわし うめ さとう ごぼう にんじん つきこんにゃく ベーコン しょうゆ さんおんとう かつおだし こめあぶら ごま	21	よこわりコッパン ふわふわたまご ホットドッグハンバーグのケチャップかけ ポテトソテー	道産小麦 スキムミルク たまご フリルレタス たまねぎ にんじん パンこ チーズ コンソメ とりにく ぶたにく たまねぎ ケチャップ さんおんとう じゃがいも えだまめ とうもろこし にんじん ベーコン こめあぶら コンソメ	22	ごはん いもだんごじる しろみざかなフライ ごまあえ	精白米(深川産ななつぼし) じゃがいも とりにく にんじん ごぼう ながねぎ あぶらあげ かつおだし こんぶだし しょうゆ ほんみりん こめあぶら ホキ パンこ こめあぶら もやし はくさい こまつな しょうゆ さんおんとう ごま	23	ごはん ピピンバ にくしゅうまい フルーツあんじん	精白米(深川産ななつぼし) ぶたにく もやし にんじん こまつな たまねぎ たまご しょうが にんにく こめあぶら テンメンジャン コチジャン しょうゆ さんおんとう こめあぶら とりにく ぶたにく パンこ たまねぎ こむぎ あんじん みかん りんご おとう はくとう	24	ごはん あつあげとキャベツのみそしる やさしいコロッケ ブロッコリーともやしのおかかあえ	精白米(深川産ななつぼし) あつあげ キャベツ にんじん ながねぎ てづくりみそ にぼしだし かつおのもと じゃがいも にんじん たまねぎ グリンピース とうもろこし パンこ こめあぶら ブロッコリー もやし かつお しょうゆ さんおんとう かつおだし	25	ごはん ピリからワンタンスープ にくだんごのごまみそだれ にんじんソテー	精白米(深川産ななつぼし) ぶたにく ワンタン たまねぎ はくさい にんじん ながねぎ ちゅうかだし ほんみりん しょうゆ コチジャン ごまあぶら とりにく たまねぎ ぶたにく パンこ さとう にんじん たまねぎ ぶたにく しょうゆ オイスターソース さんおんとう こめあぶら	26	ごはん パックラーメン いりこラーメン どうさんまめコロッケ れいとうみかん おさつスティック	道産小麦 かんすい ながねぎ もやし にんじん こまつな はくさい ぶたにく なんと メンマ ラーメンスープ かつおだし きんときまめ くらめめ てぼうまめ かぼちゃ だいず パンこ こめあぶら うんしゅうみかん さつまいも さとう	27	ごはん ごはん ごはん ごはん ごはん	精白米(深川産ななつぼし) 精白米(深川産ななつぼし) 精白米(深川産ななつぼし) 精白米(深川産ななつぼし) 精白米(深川産ななつぼし)	28	ごはん ごはん ごはん ごはん ごはん	精白米(深川産ななつぼし) 精白米(深川産ななつぼし) 精白米(深川産ななつぼし) 精白米(深川産ななつぼし) 精白米(深川産ななつぼし)	29	ごはん のっぺいじる ちくわいそべあげ ぶたにくのしょうがやき	精白米(深川産ななつぼし) とうふ あぶらあげ だいこん ごぼう にんじん ながねぎ とりにく しょうゆ でんぷん こめあぶら かつおだし こんぶだし ほんみりん ちくわ のり でんぷん こむぎ こめあぶら ぶたにく たまねぎ にんじん つきこんにゃく しょうゆ しょうが にんにく こめあぶら ほんみりん ごま さんおんとう	30	ごはん なつやさいカレーライス ほうれんそうオムレツ きゅうりとにんじんのつけもの	精白米(深川産ななつぼし) ぶたにく じゃがいも たまねぎ スッキーニ なす にんじん えだまめ カレールウ しょうが にんにく こめあぶら ケチャップ トマトジュース ほうれんそう たまご きゅうり にんじん しょうゆ ほんみりん かつおだし しょうが
----	---	--	----	---------------------------------------	---	----	--	---	----	-------------------------------------	--	----	------------------------------------	---	----	---	---	----	---	---	----	--	--	----	---------------------------------	---	----	---------------------------------	---	----	--	--	----	--	--

魚の付く日は、魚の小骨に気を付けて食べてくださいね!

※アレルギーに関するお問い合わせは、各学校にご確認ください。