

日曜

献立名

材料

日曜

献立名

材料

日曜

献立名

材料

日曜

献立名

材料

令和4年度

8月

小学校
(Aコース)

こんだてひょう

【 8月の平均栄養価 】

	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
小学校	675kcal	25.4g	20.7g	2.7g
中学校	791kcal	28.6g	22.8g	3.2g

食育もくひょう

野菜を食べよう

給食もくひょう

給食の前にはきれいに

手を洗おう

残暑お見舞い

申しあげます

夏野菜の代表!

真っ赤な色が元気の

ヒケツだよ

トマト

水がわりにからだを

ひやす夏にぴったりの

野菜!

岩見沢産

きゅうり

からだの熱を冷まして、

夏バテ解消!

目のつかれも

いやしてくれるよ

なす

8月31日

やさいの日

もりもり食べましょう

食べるまえは てあらいを

石けんを使って

手を

洗おう!

夏やさいのおいしい季節です♪

やさいのパワーを知って食べるともっとおいしいよ♪

胃を強くしてストレス

からからだを守って

くれるよ

岩見沢産

キャベツ

岩見沢産

岩見沢の代表野菜!

病気に負けない

強いからだにしてくれるよ

たまねぎ

17	水	ごはん	精白米(岩見沢産なつぽし)	18	木	ごはん	精白米(岩見沢産なつぽし)	19	金	ごはん	精白米(岩見沢産なつぽし)
		すいとん	すいとん、干しいたけ			にらのみそ汁	にら、えのきだけ、玉ねぎ			ポークカレー	豚もも肉、玉ねぎ、人参
		ごま汁	ごぼう、長ねぎ				油揚げ、長ねぎ				じゃがいも、ローリエ
			白すりごま、みそ、酒			鮭の天ぷら	手造りみそ、酒				オールスパイス、にんにく
		豆腐	豆腐ハンバーグ				だし昆布、かつおだし				しょうが、赤ワイン、米油
		ハンバーグ	みりん、酒、しょうゆ				キャノーラ油				トマトケチャップ、チャツネ
			三温糖、でん粉			ひじきの煮物	しょうゆ、酒、三温糖				ウスターソース、カレールウ
エネルギー		大根と鶏肉の	大根、鶏もも肉、人参	エネルギー			しらたき、人参、豚もも肉	エネルギー		福神漬	福神漬
649		煮物	しょうが、三温糖、みりん	703			ひじき、米油、みりん、酒、塩	707		フルーツ	パインシラップ漬け
kcal			しょうゆ、かつおだし	kcal			三温糖、しょうゆ、かつおだし	kcal		ゼリーあえ	はちみつレモンゼリー
			米油、酒、塩								

22	月	ごはん	精白米(岩見沢産なつぽし)	23	火	わかめ	精白米(岩見沢産なつぽし)	24	水	バーガーパン	小麦粉(岩見沢産キタノカオリ)	25	木	ごはん	精白米(岩見沢産なつぽし)	26	金	ごはん	精白米(岩見沢産なつぽし)
		田舎汁	白玉、えのきだけ			ごはん	わかめごはんの素			ポトフ	玉ねぎ、ウインナー			豚汁	豚もも肉、玉ねぎ			マーボー豆腐	豆腐、豚ひき肉
			突きこんやく、玉ねぎ			塩ワントン	キタノカオリワントン				人参、セロリ、じゃがいも				突きこんやく				しょうが、にんにく
			長ねぎ、酒、みそ			スープ	玉ねぎ、人参、長ねぎ			焼きそば	長ねぎ、コンソメ			あじフライ	長ねぎ、みそ、酒				ただのこ、大豆
			だし昆布、かつおだし				酒、塩ラーメンスープ			イタリアン	こしょう、塩、酒			もやしの	だし昆布、かつおだし				長ねぎ、ごま油、酒
エネルギー		いわしの梅煮	いわしの梅煮	エネルギー		鶏のから揚げ	鶏もも肉、しょうが	エネルギー		サラダ	大根、ホールコーン	エネルギー		炒めもの	あじフライ、キャノーラ油	エネルギー		えびシューマイ	えびシューマイ
662		きんぴら	ごぼう、人参	780		ヨーグルト	しょうゆ、酒、みりん	582			きゅうり	616				674		きゅうりの浅漬け	きゅうり、塩
kcal		ごぼう	豚もも肉、米油	kcal			米粉、塩、でん粉	kcal			イタリアンドレッシング	kcal				kcal			
			みりん、酒、三温糖、塩				キャノーラ油												
			しょうゆ、かつおだし				ソフール(ストロベリー)												

29	月	ごはん	精白米(岩見沢産なつぽし)	30	火	コッペパン	小麦粉(岩見沢産キタノカオリ)	31	水	ごはん	精白米(岩見沢産なつぽし)	今月の地場産物 大根 じゃがいも 人参 玉ねぎ キャベツ きゅうり 長ねぎ 手造りみそ 米粉			
		けんちん汁	豆腐、玉ねぎ、ごぼう			コーンクリーム	ホールコーン、玉ねぎ			夏野菜の	ベーコン、玉ねぎ、なす				
			突きこんやく、長ねぎ			スープ	クリームコーン			スープカレー	ズッキーニ、人参、セロリ				
		さばのみそ煮	しょうゆ、酒、みりん、塩				コーンクリームスープ				にんにく、しょうが				
エネルギー			だし昆布、かつおだし	エネルギー		メンチカツ	有塩バター、野菜ブイヨン	エネルギー		手羽元の塩焼き	トマトケチャップ、チャツネ	♪牛乳(お茶)は、毎日つきます。 ♪はしは、毎日持参しましょう。 ♪食材の都合により献立の内容が 一部変わることもあります。 ♪マークの日はスプーンがつきます。 ♪ごはんにおこげが入っている場合があります。 ♪魚には、骨が入っている場合があります。 気をつけて食べてください。 アレルギーに関しては必要な方に原材料 配合表をお渡ししています。 そちらをご確認ください。			
654		さつまいもの	さつまいも、豚もも肉	739		ツナサラダ	キャベツ、人参	661		枝豆の	ウスターソース、コンソメ				
kcal		煮物	人参、みりん、三温糖	kcal			まぐろ水煮、こしょう、塩	kcal		ソテー	塩、こしょう、米油				
			かつおだし、だし昆布				エッグゲアマヨネーズ				スープストック				