

令和4年度

8月

中学校 (B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

8月31日 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

せっけんを使って
手を洗おう!

夏野菜の代表!
真っ赤な色が元気の
ヒケツだよ

水がわりにからだを
ひやす夏にぴったりの
野菜!

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

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
きゅうり

岩見沢産
なす

岩見沢産
キャベツ

岩見沢産
たまねぎ

岩見沢産
トマト

| 日 | 曜 | 献立名 | 材料 | エネルギー | 日 | 曜 | 献立名 | 材料 | エネルギー | | | |
|----|---|------------|--|----------|----|-----------|--|--|----------|-----|---------------|----------|
| 17 | 水 | ごはん | 精白米(岩見沢産なつぼし) | 755 kcal | 18 | 木 | ごはん | 精白米(岩見沢産なつぼし) | 835 kcal | | | |
| | | すいとん | すいとん、干しいたけ、玉ねぎ、ごぼう、長ねぎ、白すりごま、みそ、酒、だし昆布、かつおだし | | | | ポークカレー | 豚もも肉、玉ねぎ、人参、じゃがいも、ローリエ、オールスパイス、にんにく、しょうが、赤ワイン、米油、トマトケチャップ、チャツネ、ウスターソース、カレールウ | | | | |
| | | 豆腐ハンバーグ | 豆腐ハンバーグ、みりん、酒、しょうゆ、三温糖、でん粉 | | | | 福神漬 | 福神漬 | | | | |
| | | 大根と鶏肉の煮物 | 大根、鶏もも肉、人参、しょうが、三温糖、みりん、しょうゆ、かつおだし、米油、酒、塩 | | | フルーツゼリーあえ | パインシラップ漬け、はちみつレモンゼリー | 19 | 金 | ごはん | 精白米(岩見沢産なつぼし) | 823 kcal |
| | | わかめごはん | 精白米(岩見沢産なつぼし)、わかめごはんの素 | | | 鮭のみそ汁 | にら、えのきだけ、玉ねぎ、油揚げ、長ねぎ、手造りみそ、酒、だし昆布、かつおだし | | | | | |
| | | 塩ワタンスープ | キタノカオリワタンスープ、玉ねぎ、人参、長ねぎ、酒、塩、しょうゆ、ごま油 | | | 鮭の天ぷら | 鮭切り身、天ぷら粉、キャノーラ油、しょうゆ、酒、三温糖、みりん、かつおだし、塩 | | | | | |
| | | 鶏のから揚げ | 鶏もも肉、しょうが、しょうゆ、酒、みりん、米粉、塩、でん粉、キャノーラ油 | | | ひじきの煮物 | しらたき、人参、豚もも肉、ひじき、米油、みりん、酒、塩、三温糖、しょうゆ、かつおだし | | | | | |
| | | ヨーグルト | ソフィール(ストロベリー) | | | ごはん | 精白米(岩見沢産なつぼし) | | | ごはん | 精白米(岩見沢産なつぼし) | 708 kcal |
| | | コーンクリームスープ | ホールコーン、玉ねぎ、クリームコーン、コーンクリームスープ、有塩バター、野菜ブイヨン、牛乳、塩、こしょう | | | 豚汁 | 豚もも肉、玉ねぎ、突きこんにゃく、長ねぎ、みそ、酒、だし昆布、かつおだし | | | | | |
| | | メンチカツ | メンチカツ、キャノーラ油 | | | あじフライ | あじフライ、キャノーラ油 | | | | | |
| | | ツナサラダ | キャベツ、人参、まぐろ水煮、こしょう、塩、エッグケアマヨネーズ | | | もやしの炒めもの | もやし、人参、小松菜、ハム、しょうゆ、コンソメ、塩、こしょう、米油 | | | | | |

| 日 | 曜 | 献立名 | 材料 | エネルギー | 日 | 曜 | 献立名 | 材料 | エネルギー | | | | |
|----|---|---------|--|--------------|----|----------|--|--|----------|---------|---------------|----------|--|
| 22 | 月 | ごはん | 精白米(岩見沢産なつぼし) | 766 kcal | 23 | 火 | バーガーパン | 小麦粉(岩見沢産キタノカオリ) | 704 kcal | | | | |
| | | 田舎汁 | 白玉、えのきだけ、突きこんにゃく、玉ねぎ、長ねぎ、酒、みそ、だし昆布、かつおだし | | | | ポトフ | 玉ねぎ、ウインナー、人参、セロリ、じゃがいも、長ねぎ、コンソメ、こしょう、塩、酒 | | | | | |
| | | いわしの梅煮 | いわしの梅煮 | | | | 焼きそば | 蒸し中華めん、ごま油、キャベツ、酒、焼きそばソース、中濃ソース、米油 | | | | | |
| | | きんぴらごぼう | ごぼう、人参、豚もも肉、米油、みりん、酒、三温糖、塩、しょうゆ、かつおだし | | | イタリアンサラダ | 大根、ホールコーン、きゅうり、イタリアンドレッシング | 24 | 水 | ごはん | 精白米(岩見沢産なつぼし) | 886 kcal | |
| | | 23 | 火 | パンにはさんで食べよう! | | | 鶏のから揚げ | 鶏もも肉、しょうが、しょうゆ、酒、みりん、米粉、塩、でん粉、キャノーラ油 | | | コーンクリームスープ | | ホールコーン、玉ねぎ、クリームコーン、コーンクリームスープ、有塩バター、野菜ブイヨン、牛乳、塩、こしょう |
| | | 24 | 水 | 25 | 木 | マーボー豆腐 | 豆腐、豚ひき肉、しょうが、にんにく、たけのこ、大豆、長ねぎ、ごま油、酒、三温糖、しょうゆ、赤みそ、トウバンジャン、テンメンジャン、でん粉 | | | えびシューマイ | えびシューマイ | | |
| | | 25 | 木 | 26 | 金 | きゅうりの浅漬け | きゅうり、塩 | | | 26 | 金 | もやしの炒めもの | もやし、人参、小松菜、ハム、しょうゆ、コンソメ、塩、こしょう、米油 |

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

♪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。