

日	曜	献立名	材料												
---	---	-----	----	---	---	-----	----	---	---	-----	----	---	---	-----	----

令和元年度

8月



# こんだてひょう

今月のもくひょう

野菜を  
食べよう!

【 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	629 kcal	23.3 g	19.5 g	2.8 g
中学校	731 kcal	26.4 g	21.0 g	3.2 g

小学校 (Aコース)



♪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。  
 ※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。



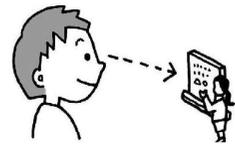
肌を健康に保つ



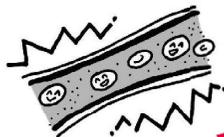
## 野菜ヒーローと 野菜の5つの働き

8月31日は野菜の日です。

野菜の働きについて知り、たくさん食べよう♪



目の働きをよくする



血管を丈夫にする



いらいらや疲れをとり  
気持ちを安定させる



抵抗力や免疫力をつける



**今月の地場産物**

キャベツ きゅうり  
 長ねぎ 玉ねぎ  
 人参 白菜  
 手造りみそ

20	火	コッペパン	小麦(岩見沢産キタノカオリ)	21	水	ごはん	精白米(岩見沢産なつぼし)	22	木	ごはん	精白米(岩見沢産なつぼし)	23	金	ごはん	精白米(岩見沢産なつぼし)
		フイオンスープ	じゃがいも、玉ねぎ、セロリー、ベーコン、野菜ブイヨン、酒、塩、こしょう			肉団子汁	ミートボール、玉ねぎ、チンゲンサイ、しょうが、みそ、だし昆布、かつおだし			ポークカレー	豚もも肉、玉ねぎ、人参、にんにく、しょうが、トマトケチャップ、チャツネ、カレーパウダー、有塩バター、ウスターソース			たまごときのすのすの	玉ねぎ、鶏卵、えのきだけ、長ねぎ、スープストック、しょうゆ、塩、でん粉
		チキンロイヤル	チキンロイヤル			いかリングフライ	いかリングフライ、キャノーラ油			福神漬	バック福神漬			鮭フライ	鮭フライ、キャノーラ油
		根菜ツナサラダ	まぐろ水煮、大根、人参、ごぼう、和風ドレッシング			キャベツのおかが煮	キャベツ、青ピーマン、人参、三温糖、しょうゆ、酒、みりん、かつお削り節			マンゴープリン	マンゴープリン、バインシラップ、洋なしシラップ			スタミナソテー	にら、豚もも肉、もやし、人参、酒、しょうゆ、みりん、三温糖、ごま油、白炒りごま
		エネルギー 638 kcal				エネルギー 614 kcal				エネルギー 688 kcal				エネルギー 656 kcal	
26	月	ごはん	精白米(岩見沢産なつぼし)	27	火	ごはん	精白米(岩見沢産なつぼし)	28	水	ごはん	精白米(岩見沢産なつぼし)	29	木	ごはん	精白米(岩見沢産なつぼし)
		大根のみそ汁	大根、ごぼう、長ねぎ、手造りみそ、だし昆布、かつおだし			春雨スープ	春雨、ベーコン、わかめ、長ねぎ、塩、こしょう、ごま油、しょうゆ、スープストック			黒糖パン	小麦(岩見沢産キタノカオリ)			なめこのみそ汁	なめこ、木綿豆腐、長ねぎ、手造りみそ、だし昆布、かつおだし
		さんまのうまか煮	さんまのうまか煮			ポトフ	玉ねぎ、人参、じゃがいも、ウインナー、スープストック、塩、こしょう			ほうれん草オムレツ	ほうれん草オムレツ			ローズカツ	ローズカツ、キャノーラ油
		厚揚げの炒め煮	豚もも肉、玉ねぎ、人参、米油、しょうゆ、三温糖、みそ、酒、厚揚げ、みりん、だし昆布、かつおだし			中華炒め	人参、チンゲンサイ、もやし、きくらげ、米油、三温糖、しょうゆ、塩、こしょう、テンメンジャン			エネルギー 593 kcal				エネルギー 672 kcal	
		エネルギー 615 kcal				エネルギー 608 kcal				エネルギー 593 kcal				エネルギー 672 kcal	
		野菜の日 献立												エネルギー 581 kcal	
														野菜と果物のゼリー	野菜と果物のゼリー