

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

令和元年度

8月



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	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

中学校 (Bコース)

今月のもくひょう

野菜を
食べよう!



- ♪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。



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。

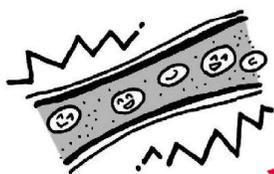
野菜の働きについて知り、たくさん食べよう♪



肌を健康に保つ



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
- にんじん 白菜
- 手造りみそ

19月	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	20火	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	21水	コッパン	小麦(岩見沢産キタノカオリ)	22木	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	23金	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)
	中華丼(具)	白菜、玉ねぎ、人参、長ねぎ、豚もも肉、酒、しょうが、米油、しょうゆ、三温糖、でん粉		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		フイヨンスープ	じゃがいも、玉ねぎ、セロリ、ベーコン、野菜フイヨン、酒、塩、こしょう		たまごえのきのスープ	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		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
	野菜シューマイ	野菜シューマイ		いかリングフライ	いかリングフライ、キャノーラ油		チキンロイヤル	チキンロイヤル		鮭フライ	鮭フライ、キャノーラ油		福神漬	パック福神漬
	ナムル	もやし、ポークハム、きゅうり、しょうゆ、三温糖、ごま油、米酢		キャベツのおかか煮	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		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		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		マンゴープリン	マンゴープリン、パインシラップ漬、洋なしシラップ漬
26月	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	27火	黒糖パン	小麦(岩見沢産キタノカオリ)	28水	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	29木	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	30金	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)
	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		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		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		野菜ボールスープ	野菜ミックスボール、白菜、長ねぎ、コンソメ、酒、塩、こしょう		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		ほうれん草オムレツ	ほうれん草オムレツ		野菜コロッケ	野菜コロッケ、キャノーラ油		鶏肉のトマトソース煮	鶏もも肉、玉ねぎ、人参、米油、シュレッドチーズ、トマトピューレ、ダイストマトケチャップ、コンソメ、塩、こしょう、ミートソース、ウスターソース、青ピーマン		ロースカツ	ロースカツ、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		イタリアンサラダ	キャベツ、きゅうり、糸かまぼこ、イタリアンドレッシング		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		野菜と果物のゼリー	野菜と果物のゼリー		コーンソテー	ホールコーン、人参、枝豆、コンソメ、米油、塩、こしょう