# 令和3年度 8月 こんだてひょう

小学校（Aコース）

【 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 | 652kcal | 24.0g | 19.2g | 2.7g |
| 中学校 | 764kcal | 27.3g | 21.3g | 3.2g |

**8月31日は やさいの日です**

やさいのパワーを知って
野菜をたくさん食べましょう

**岩見沢産**

ぼくは、長ねぎ！
香味野菜といって
料理の味を引き立て、
肉や魚などの臭みを
とる効果が
ありますよ！

**岩見沢産**

わたしは、玉ねぎ！
岩見沢の代表野菜！
みなさんの心とからだ
の健康をがっちり守って
くれます。

**岩見沢産**

ぼくは、ピーマン！
ビタミンCが多く
含まれているよ！
からだの免疫力をあ
げて、かぜ予防効果
も

わたしは、なす！
体を冷やしてくれる
効果が夏バテ予防
にバッチリ！
夏野菜カレーに
入っているよ♪

| 日 | 曜 | 献立名 | 材料 |
|---|---|---|---|
| 17 | 火 | 黒糖パン | 小麦粉（岩見沢産キタノカオリ） |
| | | チンゲンサイのスープ | ベーコン、玉ねぎ<br>チンゲンサイ、長ねぎ<br>コンソメ、塩、こしょう<br>しょうゆ |
| | | ハンバーグ | ハンバーグ<br>トマトケチャップ、三温糖<br>パインジュース、ウスターソース<br>デミグラスソース、赤ワイン |
| | | イタリアンサラダ | 大根、ホールコーン<br>人参、塩<br>イタリアンドレッシング |
| | | エネルギー 591 kcal | |
| 18 | 水 | ごはん | 精白米（岩見沢産ななつぼし） |
| | | みそけんちん汁 | 鶏もも肉、豆腐<br>ごぼう、人参、突きこんにゃく<br>長ねぎ、みそ、赤みそ<br>みりん、酒<br>だし昆布、かつおだし |
| | | チーズはんぺんフライ | チーズはんぺんフライ<br>キャノーラ油 |
| | | しめじのごましょうゆ炒め | もやし、しめじ、小松菜<br>しょうが、しょうゆ<br>酒、米油、ごま油<br>三温糖、みりん<br>白炒りごま、塩 |
| | | エネルギー 620 kcal | |
| 19 | 木 | ごはん | 精白米（岩見沢産ななつぼし） |
| | | ハヤシライス | 豚もも肉、赤ワイン<br>ローリエ、タイム、玉ねぎ<br>人参、オールスパイス、こしょう<br>にんにく、しょうが、しょうゆ<br>コンソメ、トマトケチャップ<br>中濃ソース、ハヤシルウ、米油<br>トマトピューレ<br>プルーンピューレ<br>デミグラスソース |
| | | つぼ漬け | つぼ漬け |
| | | フルーツあえ | パインシラップ漬け<br>洋なしシラップ漬け<br>シャインマスカットゼリー |
| | | エネルギー 697 kcal | |
| 20 | 金 | ごはん | 精白米（岩見沢産ななつぼし） |
| | | わかめスープ | わかめ、春雨、玉ねぎ<br>長ねぎ、白菜<br>中華だしの素、しょうゆ<br>塩、こしょう |
| | | 鶏肉の米粉ザンギ | 鶏もも肉、にんにく<br>しょうが、酒、米粉<br>しょうゆ、キャノーラ油 |
| | | キャベツの中華炒め | キャベツ、青ピーマン<br>人参、きくらげ、ごま油<br>オイスターソース、酒<br>しょうゆ、三温糖<br>トウバンジャン、テンメンジャン |
| | | エネルギー 666 kcal | |
| 23 | 月 | ごはん | 精白米（岩見沢産ななつぼし） |
| | | エビボールスープ | エビボール<br>玉ねぎ、チンゲンサイ<br>干しいたけ、長ねぎ、塩<br>塩ラーメンスープ、こしょう |
| | | チキンロイヤル | チキンロイヤル |
| | | 野菜炒め | ベーコン、もやし<br>人参、にら<br>三温糖、塩、こしょう<br>しょうゆ、みりん、米油 |
| | | エネルギー 605 kcal | |
| 24 | 火 | ごはん | 精白米（岩見沢産ななつぼし） |
| | | どさんこ汁 | 豚もも肉、人参、わかめ<br>玉ねぎ、ホールコーン<br>豆腐、長ねぎ、しょうが<br>みそ、にんにく、酒<br>だし昆布、かつおだし |
| | | 鮭の照り焼き | 鮭切り身、酒<br>三温糖、しょうゆ<br>みりん、しょうが、でん粉 |
| | | 和風サラダ | キャベツ、ポークハム<br>きゅうり<br>香味和風ドレッシング |
| | | エネルギー 602 kcal | |
| 25 | 水 | コッペパン | 小麦粉（岩見沢産キタノカオリ） |
| | | パンプキンポタージュ | かぼちゃ、玉ねぎ<br>パンプキンペースト<br>有塩バター、牛乳<br>生クリーム、塩、こしょう |
| | | 野菜コロッケ | 野菜コロッケ<br>キャノーラ油 |
| | | ほうれん草のソテー | ほうれん草、鶏もも肉<br>人参、塩、こしょう<br>コンソメ、しょうゆ、米油 |
| | | いちごジャム | パックいちごジャム |
| | | エネルギー 700 kcal | |
| 26 | 木 | ごはん | 精白米（岩見沢産ななつぼし） |
| | | 玉ねぎのみそ汁 | 玉ねぎ、油揚げ<br>長ねぎ<br>たもぎだけ、手造りみそ<br>だし昆布、かつおだし |
| | | 白身魚フライ | 白身魚フライ<br>キャノーラ油 |
| | | もやしの煮びたし | もやし、人参、三温糖<br>しょうゆ、酒、みりん<br>かつお削り節 |
| | | エネルギー 593 kcal | |
| 27 | 金 | ごはん | 精白米（岩見沢産ななつぼし） |
| | | ワンタンスープ | キタノカオリワンタン<br>白菜、豚もも肉、玉ねぎ<br>長ねぎ、しょうゆ<br>しょうゆラーメンスープ<br>中華だしの素、塩<br>こしょう、ごま油 |
| | | 鶏肉の塩だれ焼き | 鶏もも肉、塩だれ<br>塩、こしょう |
| | | カラフルポテト | じゃがいも、人参、枝豆<br>塩、こしょう、コンソメ<br>米油 |
| | | エネルギー 613 kcal | |
| 30 | 月 | ごはん | 精白米（岩見沢産ななつぼし） |
| | | ふのりのみそ汁 | ふのり、玉ねぎ、長ねぎ<br>えのきだけ、手造りみそ<br>酒、だし昆布、かつおだし |
| | | メンチカツ | メンチカツ<br>キャノーラ油 |
| | | キャベツのソテー | キャベツ、人参<br>青ピーマン、にんにく<br>しょうゆ、コンソメ、塩<br>こしょう、酒、米油 |
| | | エネルギー 614 kcal | |
| 31 | 火 | ごはん | 精白米（岩見沢産ななつぼし） |
| | | 夏野菜カレー | 玉ねぎ、人参<br>なす、ズッキーニ、鶏もも肉<br>じゃがいも、ローリエ、タイム<br>オールスパイス<br>プルーンピューレ<br>にんにく、しょうが<br>トマトケチャップ、カレールウ<br>ウスターソース、米油 |
| | | きゅうりの浅漬け | きゅうり、塩 |
| | | ヨーグルト | 元気ヨーグルト |
| | | エネルギー 659 kcal | |

野菜のひ こんだて

たんたんの日

## 今月の地場産物

| | | |
|---|---|---|
| 白菜 | 長ねぎ | 人参 |
| 玉ねぎ | キャベツ | ピーマン |
| きゅうり | 手造りみそ | 米粉 |

## 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。