

|           | 献立                                  | 食 材                                                  |                          |                                                                       | 調味料                                                             | 栄養価         |        |
|-----------|-------------------------------------|------------------------------------------------------|--------------------------|-----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|-------------|--------|
|           |                                     | 熱やエネルギーのもと                                           | からだ(肉・骨・血)をつくる           | からだの調子を整える                                                            |                                                                 | エネルギー(kcal) | 蛋白質(g) |
| 26<br>(火) | ご飯<br>白菜と春雨のスープ<br>野菜しゅうまい<br>ビビンバ  | ご飯<br>春雨<br>小麦粉 でん粉 豚脂 砂糖 油<br>砂糖 ごま油 ごま             | 鶏肉<br>豆腐 たら 卵白 大豆粉<br>豚肉 | 白菜 長葱 人参<br>玉葱 キャベツ 人参 筍 さやいんげん 長葱<br>人参 長葱 もやし ほうれん草 生姜 にんにく         | 鶏がらスープ 醤油ラーメンスープ<br>醤油<br>醤油 豆板醤 酒                              | 602         | 22.1   |
| 27<br>(水) | 野菜塩ラーメン<br>春巻き<br>大根の梅和え            | ラーメン<br>豚脂 小麦粉 春雨 でん粉 油<br>砂糖 米粉 粉あめ 揚げ油<br>(水あめ) 砂糖 | 豚肉<br>豚肉<br>(鰹節)         | 玉葱 白菜 人参 もやし<br>長葱 生姜 にんにく<br>人参 玉葱 キャベツ 生姜 干し椎茸<br>(梅 しそ) 大根 きゅうり 人参 | 鶏ガラ 塩ラーメンスープ<br>醤油 ポークパイオン<br>(酢 リンゴ酢 酒) 醤油 酢                   | 685         | 21.3   |
| 28<br>(木) | ご飯<br>南瓜の味噌汁<br>ほっけの塩焼き<br>肉そば      | ご飯<br>じゃがいも 油<br>砂糖 油 ごま                             | 油揚げ 味噌<br>ほっけ<br>鶏肉      | 南瓜 玉葱 人参 長葱<br>白滝 ごぼう 生姜                                              | 昆布だし 鰹だし<br>みりん 酒 醤油                                            | 641         | 28.8   |
| 29<br>(金) | ご飯<br>スープカレー<br>キャベツとコーンのサラダ<br>黄桃缶 | ご飯<br>じゃがいも 油                                        | 鶏肉                       | 玉葱 茄子 人参 生姜 にんにく<br>しめじ さやいんげん トマト バジル<br>キャベツ きゅうり 人参 コーン<br>黄桃缶     | ケチャップ スープストック スープカレールウ<br>トマトソース カレー粉 醤油 マサラマイルド<br>和風玉ねぎドレッシング | 627         | 21.4   |

※牛乳は毎日つきます。

※物資の都合等により、献立や材料の一部を変更する場合がありますのでご了承ください。

※食物アレルギー食品の確認には、『詳しい献立表(アレルギー表)』をご覧ください。

※箸は、清潔なものを持参しましょう。

※恵庭市HPに学校給食で使用している食材の産地について掲載しております。

※恵庭産の野菜を使用する日は絵で表示しています。(今月は**大根・かぼちゃ・キャベツ・なす**です)

当月平均値(基準値)  
エネルギー 639Kcal(650)  
たんぱく質 23.4g(26.8)

献立で表示されているのは  
中学年(3, 4年生)の栄養価です。

## 8月食育だより

あつ なつ た やさい  
暑い夏にこそ、しっかり食べたい野菜!



おもに体の調子を整えるはたらきをする野菜は、成人で1日350~400gとることが望ましいとされています。7歳以上の子どもでも、1回の食事で両手で1杯が大体の適切な量とされます。野菜は、炒めたり、ゆでたりすることでかさが減り、たくさん食べられます。夏の太陽をたっぷり浴びた野菜がたくさん出回る時期です。おいしい野菜をたくさん食べましょう。



| 今月の恵庭産野菜使用予定                |  | 月   |
|-----------------------------|--|-----|
| 大根⇒小学校: 27日、中学校: 27日        |  | 日   |
| キャベツ⇒小学校: 29日、中学校: 28日      |  | ( ) |
| かぼちゃ(えびす)⇒小学校: 28日、中学校: 26日 |  | 日   |
| なす⇒小学校: 29日、中学校: 26日        |  |     |