



献立		食 材			調味料	献立		食 材			調味料
		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				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	
25(火)	ご 飯 ミートボール 夏野菜カレー (ミートボール) キャベツと コーンのサラダ 冷凍パイン 829Kcal 23.2g	ご飯				27(木)	冷やしラーメン よくかんで食べよう いももちピザ (いももち) フルーツカクテル (カクテルゼリー) 848Kcal 32.2g	ラーメン	ハム	もやし きゅうり 人参	みりん 酒 醤油 昆布だし 酢 鰹削りだし
		(澱粉) じゃが芋 小麦粉 油	(鶏肉 豚肉)	玉葱 ブッキーニ かぼちゃ なす ピーマン にんにく トマト 人参 生姜	ケチャップ ソース スープストック カレー粉 デミグラスソース			(じゃが芋 澱粉 砂糖)	チーズ		トマトミックスソース
		砂糖 油	まぐろ油漬け	キャベツ きゅうり コーン	醤油 酢			(砂糖)	(豆乳 寒天)	みかん バイン 黄桃 (りんご果汁 桃果汁 ぶどう果汁)	
				パイン							
26(水)	ご 飯 わかめスープ 甘酢肉団子(2ヶ) ピリ辛チキン丼の具 806Kcal 34.8g	ご飯				31(月)	コッペパン コーンポタージュ ポークウインナー 大根と ツナのサラダ ケチャップ(小袋) 818Kcal 32.0g	パン			
		じゃが芋 春雨	わかめ 豆腐 豚肉	えのき茸 人参 長葱	鶏ガラスープ 胡椒 塩ラーメンスープ			バター 油	脱脂粉乳 牛乳 生クリーム	コーン 玉葱 パセリ	ホワイトルウ コンソメ コーンポタージュルウ 胡椒
		パン粉 砂糖 油	鶏肉	玉葱	醤油 チキンエキス 酢 ケチャップ			豚脂	豚肉		
		油 砂糖 でん粉	鶏肉 厚揚げ	生姜 人参 筍 玉葱 ピーマン にんにく	酒 醤油 豆板醤 オイスターソース コチュジャン 胡椒			ごま 油 砂糖	まぐろ油漬け	大根 きゅうり 人参	酢 醤油 ケチャップ

※ 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。

※ 牛乳は、毎日付きます。

※ () が付いている食材は、加工品に含まれている食材です。

※ はしは、家庭より持参しましょう。

◎ 食物アレルギー食品の確認には「アレルギー表(予定)」をご覧ください。



給食1食あたりの
エネルギーとたんぱく質を
表示しています。

～中学校給食の摂取基準～
エネルギー:830Kcal
たんぱく質:学校給食による摂取エネルギー全体の13～20%
(範囲27.0～41.5g)

【今月の恵庭野菜】 じゃがいも・南瓜・なす・キャベツ・大根
(食材名が太字斜体、イラストの箇所が恵庭産を予定しています)

8月 食育だより



旬の野菜には魅力がいっぱい!

スーパーマーケットなどの店頭には、1年を通して豊富な種類の野菜が並んでいますが、もともと野菜には、たくさん収穫できて、一番おいしくなる「旬」の時期があります。旬の野菜には、その時期に私たちの体に必要な成分が豊富に含まれている上に、価格が安く、環境にも優しいなど、たくさんの魅力が詰まっています。

旬の野菜のいいところ

◆おいしく、
栄養価が高い!

例えば、冬が旬のほうれんそうは、寒さにあたることで甘味や栄養が増し、夏にとれるものよりも、ビタミンCが約3倍多くなります。



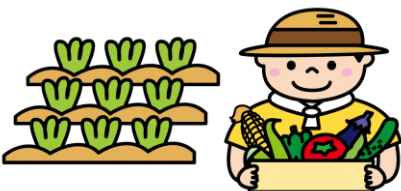
◆体によい効果がある!

夏野菜は体を冷やし、疲労回復や食欲増進などの作用がある一方、冬野菜は体を温め、冷え性や風邪を予防するなど、季節に合った働きをしてくれます。



◆価格が安く、
環境に優しい!

その土地の気候に合わせて栽培することで、栽培にかかる費用などが少なく済みます。また、たくさん収穫できるので、価格が安くなります。



今月の恵庭産野菜使用予定

大根⇒ 小学校:26日
中学校:31日
じゃが芋⇒小学校:27日
中学校:25日 26日
キャベツ⇒小学校:25日
中学校:25日
かぼちゃ(えびす)⇒小学校:25日
中学校:25日
なす ⇒小学校:25日
中学校:25日