



8月 給食だより



	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)
25 (火)	ご飯 夏野菜カレー キャベツとコーンのサラダ 冷凍みかん	ご飯 油	豚肉	かぼちゃ なす 玉葱 人参 ズッキーニ にんにく 生姜 キャベツ 玉葱 人参 コーン みかん	ケチャップ スープストック ソース カレールウ 和風玉ねぎドレッシング	698	20.8
26 (水)	野菜みそラーメン コーンしゅうまい 大根の梅和え	ラーメン 豚脂 でん粉 パン粉 小麦粉 砂糖 水あめ (水あめ) 砂糖	豚肉 味噌 魚肉 豆腐 大豆たん白 (かつお節)	玉葱 白菜 人参 もやし 長葱 メンマ 生姜 にんにく コーン 玉葱 (梅 しそ) 大根 きゅうり	鶏ガラスープ みそラーメンスープ みりん 焼酎 (酢 リンゴ酢 酒) 醤油 酢	690	26.7
27 (木)	ご飯 わかめスープ 鶏から揚げのごまだれ ピビンバ	ご飯 じゃが芋 小麦粉 でん粉 砂糖 ごま 揚げ油 砂糖 ごま油	豆腐 わかめ 鶏肉 豚肉	長葱 人参 人参 長葱 もやし ほうれん草 生姜 にんにく	鶏がらスープ 塩ラーメンスープ 胡椒 醤油 酒 みりん 醤油 豆板醤 酒	682	28.9
28 (金)	ご飯 なめこの味噌汁 ほっけの塩焼き ピーマンと厚揚げの炒め煮	ご飯 油 砂糖 油	豆腐 油揚げ 味噌 ほっけ 厚揚げ	なめこ 長葱 人参 ピーマン 生姜 こんにゃく	昆布だし 鰹だし みりん 醤油 酒	647	29.5
31 (月)	ソフトフランスパン コーンポタージュ フランクフルト ペネボロネーゼ	パン バター ペンネ 砂糖 油	牛乳 脱脂粉乳 フランクフルト 豚肉	コーン 玉葱 パセリ 玉葱 ピーマン 人参	コンソメ ホワイトルウ 胡椒 デミグラスソース ワイン ソース コンソメ ケチャップ 胡椒	655	28.0

※牛乳は毎日つきます。

※揚げ油はなたね油を使用しています。

※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、『アレルギー表(予定)』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HPI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・キャベツ・なす・じゃが芋・かぼちゃです)

当月平均値(基準値)
エネルギー 657Kcal(650)
たんぱく質 25.4g(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

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。

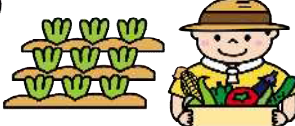


◆体によい効果がある!

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 月
中学校: 31日

じゃが芋⇒ 小学校: 27日 日
中学校: 25日 26日 ()

キャベツ⇒ 小学校: 25日 日
中学校: 25日 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