



月	火	水	木	金
<b>21 ごはん・牛乳</b> とうふと長ねぎのみそしる 赤 とうふ 緑 長ねぎ  さんまのしょうがに 赤 さんま 緑 しょうが  うまに 赤 つと・天かま 緑 だいこん・にんじん・こんにやく・たけのこ・ごぼう・いんげん	<b>22 せわりコッパン・牛乳</b> わんたんスープ 赤 つと 黄 えびぎょうざ 緑 めんま・ほししいたけ・ほうれん草・長ねぎ  ウィナーのカレーソースに 赤 ウィナー・ベーコン 黄 オリーブオイル・バター 緑 玉ねぎ・にんにく  ゼリーあえ 黄 ゼリー 緑 おうとう・みかん・パイン	<b>23 ごはん・牛乳</b> あげとわかめのみそしる 赤 わかめ・油あげ 緑 長ねぎ  とり肉とカシューナッツのいためもの 赤 とり肉 黄 でんぷん・油・カシューナッツ 緑 玉ねぎ・ピーマン・たけのこ  フォーハイ 赤 たまご グレープフルーツ（4分の1）	<b>24 やきそば・牛乳</b> 赤 ぶた肉 黄 ちゅうかめん 緑 玉ねぎ・にんじん・ほししいたけ・キャベツ  からあげ（2こ） 赤 とり肉 黄 油・こむぎこ  ゆでとうもろこし（2分の1本） 緑 とうもろこし  まめによるこぶ 赤 こんぶ・だいず  とうもろこしは旬の食材（森町産）	<b>25 なつやさいかレー・牛乳</b> 赤 ぶたひき肉・牛乳・とうにゅう・クリームチーズ 黄 じゃがいも・油・バター 緑 玉ねぎ・にんじん・ズッキーニ・ピーマン・りんご・トマト・なす・グリーンピース  えだまめ 緑 えだまめ  ヨーグルト 赤 ズッキーニ・ピーマン・なすは旬の食材
<b>28 ごはん・牛乳</b> けんちん（しょうゆあじ） 赤 とり肉・天かま・とうふ・ひじき 黄 じゃがいも・油 緑 にんじん・だいこん・ごぼう・つきこんにやく  アジのごまてりやき 赤 アジ 黄 白ごま  あますあえ 緑 キャベツ・きゅうり・みかん	<b>29 コッパン+ジャム・牛乳</b> パイザンヌスープ 赤 ベーコン 緑 玉ねぎ・にんじん・キャベツ・ズッキーニ・トマト  あみやきハンバーグ 赤 とり肉・たまご 黄 パンこ・マーガリン 緑 玉ねぎ  ハッシュドポテト 黄 油・じゃがいも 緑 パセリ  ズッキーニは旬の食材	<b>30 ごはん・牛乳</b> ぶとわかめのみそしる 赤 わかめ 黄 ぶ  ぶたにくとあつあげのいためもの 赤 ぶた肉・あつあげ 黄 油 緑 キャベツ・ピーマン・長ねぎ・ぶなしめじ・にんじん  かぼちゃのにつけ 緑 かぼちゃ  かぼちゃは旬の食材（森町産）	<b>31 なすいりミートソーススパゲティ・牛乳</b> 赤 ぶたひき肉 黄 スパゲティ・オリーブオイル・バター 緑 玉ねぎ・にんじん・にんにく・ローリエ・トマト・なす  ミニアメリカンドッグ（2こ） 赤 ぎよにくすりみ 黄 こむぎこ・油・でんぷん・パン  れいとうみかん 緑 みかん	<b>◆◆8月の給食目標◆◆</b> <b>衛生的に準備、食事、後片付けをしよう。</b> ○食べる前には手を洗いましょう。 ○食事をする環境をととのえましょう。  ●食材の都合により、献立の一部を変更する場合がありますので、あらかじめご了承ください。

	エネルギー	たんぱく質
小	682	27.4
中	834	32.4

- あか（赤）：からだをつくる。
- き（黄）：はたらく力や体温になる。
- みどり（緑）：からだの調子をととのえる。  
・牛乳はあかのなかまです。  
・ごはん、パン、めんるいはきいろのなかまです。

◆森町のきりん（おしまひやま管内）でとれる食材の活用よいて◆  
 ○米（森町・北海道産）  
 ○じゃがいも（森町）  
 ○とうもろこし（森町）  
 ○かぼちゃ（森町）  
 ○じゃがいも（森町）  
 ※気候の関係で、変わることもあります。

### 夏の野菜をたべよう

ピーマン  
花は？

独特の香りと苦みがあり、ビタミンCが多い野菜。赤や黄色のカラフルなピーマンは甘みあるのが特徴。

とうもろこし  
花は？

糖質やたんぱく質がたくさん含まれていて、乾燥させたものは、国や地域によっては主食にもなっています。

なす  
花は？

鮮やかな紫色の皮には、抗酸化成分のナスニン（ポリフェノールの一種）が多く含まれています。

早寝、早起き、朝ごはんは体と心のリズムをととのえましょう。

なつ夏バテしないように

しょくじはしっかりたべようね

はやね はやおき  
あさごはん

夏休み中・夏休み明けの食生活に注意！

冷たいアイスクリームやジュースなどには糖分がたくさん入っています。食べ過ぎに気を付けましょう。

つめたいものとりすぎてもいせんか？

**※学校給食費は、小学生で1ヵ月あたり1,520円・中学生で1,600円森町より子育て支援策として、助成されております。また、学校給食の食材は、保護者の皆さんが毎月納入されます給食費によってすべてまかなわれています。必ずその月の納入期限日（25日）までに納入されますようご協力よろしくお願ひします。**