



給食だより

H30年8月

森町学校給食センター



月	火	水	木	金
20 わかめごはん・牛乳 黄 ごめ・ゴマ 赤 わかめ みそしる 黄 じゃがいも 赤 油あげ 緑 長ねぎ にくどうふ 黄 さとう・油 赤 やきどうふ・ぶた肉 緑 玉ねぎ・にんじん・つきこん おひたし(しょうゆ) 緑 ほうれん草・もやし	21 ミルクパン・牛乳 コンソメスープ 赤 ベーコン 緑 玉ねぎ・にんじん・ピーマン とり肉のうめマヨネーズやき 黄 エッグゲア(マヨネーズ) 赤 とり肉 緑 うめ ミルクデザート 赤 牛乳 黄 マンゴーピューレ・パイン・黄桃・りんご	22 ごはん・牛乳 かぼちゃだんごじる 赤 とり肉・油あげ 緑 にんじん・だいこん・かぼちゃもち・ごぼう さばのみそに 赤 さば ひじきに 黄 ゴマ油・さとう 赤 さつまあげ・ひじき 緑 つきこん・ほししいたけ・いんげん・にんじん	23 やきそば・牛乳 黄 めん・油・さとう 赤 ぶた肉 緑 キャベツ・干し椎茸・玉ねぎ・にんじん チキンのオープンやき 赤 とり肉・チーズ パリパリサラダ(ドレッシング) 黄 ワンタンのかわ・油 赤 ちりめんじゃこ 緑 キャベツ・きゅうり・にんじん	24 ごはん・牛乳 ポークカレー 黄 じゃがいも 赤 ぶた肉・脱脂粉乳・ビーンズピューレ 緑 玉ねぎ・にんじん・りんご・トマトピューレ えだまめ 緑 えだまめ 
27 ごはん・牛乳 とんじる 黄 じゃがいも 赤 ぶた肉・とうふ 緑 玉ねぎ・にんじん・ごぼう・だいこん・長ねぎ なっとう 赤 大豆  こんぶのいためもの 黄 ゴマ・さとう・油 赤 ぶた肉・さつまあげ・こんぶ 緑 つきこん・にんじん	28 ソフトフランスパン・牛乳 かぼちゃのポタージュ 黄 バター 赤 クリームチーズ・牛乳 緑 玉ねぎ・かぼちゃ・パセリ たまごまきウィンナー 黄 さとう 赤 たまご・ウィンナー ブロッコリーのゴマサラダ(ドレッシング) 黄 コーン 緑 ブロッコリー・きゅうり・キャベツ 黄 かぼちゃは旬の食材(森町産)	29 ごはん・牛乳 みそしる 緑 だいこん・なめこ さんまのおかか煮 黄 さとう 赤 さんま・かつおぶし きんぴらごぼう 黄 ゴマ油・さとう・ゴマ 赤 ぶた肉・さつまあげ 緑 ごぼう・にんじん・いんげん	30 なすのスパゲティ・牛乳 黄 スパゲティ・油 赤 ぶた肉 緑 なす・にんじん・玉ねぎ・ピーマン ミニアメリカンドッグ(小:2コ 中:3コ) 黄 小麦粉・油 赤 魚肉すり身 れいとうみかん 緑 みかん 黄 なすは旬の食材(森町産)	31 マーボーどうふどん・牛乳 黄 ゴマ油 赤 ぶたひき肉・とうふ・大豆のひき肉 緑 にんじん・キャベツ・玉ねぎ・しょうが・にんにく わかめスープ 黄 ゴマ 赤 わかめ・なると 緑 たけのこ・長ねぎ ヨーグルト 黄 さとう 赤 脱脂粉乳 

月の平均栄養摂取量(予定)

	エネルギー (キロカロリー)	たんぱく質 (グラム)
小	649	25.5
中	819	31.1

- 黄(き) ~はたらく力や体温になる~
- 赤(あか) ~からだをつくる~
- 緑(みどり) ~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、めん類はきいろのなかまです。

森町のきんりん(おしまひやま管内)でとれる食材の活用よいてい

- 米(森町・北海道産)
- じゃがいも(森町)
- かぼちゃ(森町)
- なす(森町)

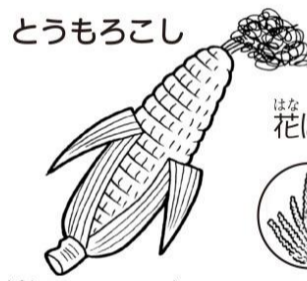
※気候の関係で、変わることもあります。



夏の野菜をたべよう。



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。



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。



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、朝ごはんて体と心のリズムをととのえましょう。



はやね はやおき
あさごはん

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。

◆◆8月の給食目標◆◆
衛生的に準備、食事、後片付けをしよう。
○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。

食事を抜いたりすることなく、3食きちんと食べて暑さに負けないようにしましょう。



夏バテしないように

しょくじはしっかりたべようね



つめたいものとりすぎていませんか?

夏休み中・夏休み明けの食生活に注意!

※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いします。