

令和5年8月 学校給食予定献立表(小学校) 牛乳は、毎日つきます

月	火	水	木	金
<p>こんげつ とうべつさん しょくざい</p> <p>今月の当別産食材</p> <p>ごはん(ななつぼし) とうもろこし 大豆(つじの蔵) もやし ズッキーニ(23日のみ) じゃがいも(23日のみ) 玉葱(23日のみ)</p> <p>トマト 胡瓜 ぶたにく ベーコン かぼちゃ 人参(23日のみ)</p> <p>(大塚農場さん) (浅野農場さん) (JA北いしかり)</p>			<p>17</p> <p>味噌ラーメン</p> <p>ラーメン・豚肉・白菜・玉葱・もやし・長葱 人参・トマト・わかめ・にんにく 生姜・味噌ラーメンスープ(卵)</p> <p>ひじきシューマイ</p> <p>玉葱・豚肉・きゃべつ・ひじき 鶏肉・椎茸・生姜</p> <p>野菜炒め</p> <p>豚肉・きゃべつ・青ピーマン・人参・コーン</p> <p>543/24.9/14.7/3.7</p>	<p>18</p> <p>ご飯</p> <p>はるさめい 春雨入りマーホー豆腐 どうふ 豆腐・豚挽肉・春雨・玉葱・長葱・人参 干椎茸・生姜・にんにく・ごま油・でん粉</p> <p>大根きんぴら だいこん 大根・五目揚げ(たら・人参・ひじき) ごぼう・人参・しらたき・刻み昆布・ごま</p> <p>メロン(代替～ゼリー) だいたい</p> <p>658/25.3/17.6/2.3</p>

<p>21</p> <p>ご飯</p> <p>味噌汁 みそじる じゃが芋・玉葱・長葱・わかめ</p> <p>五目野菜肉団子 ごもくやさいにくだんご 鶏肉・ごぼう・玉葱・人参・きゃべつ 長葱・パン粉(卵なし)・生姜</p> <p>切干大根の煮物 きりほしだいこん にももの 切干大根・人参・油揚げ</p> <p>542/18.8/12.5/3</p>	<p>22</p> <p>コッパパン</p> <p>キャベツのスープ キャベツ 鶏肉・春雨・きゃべつ 人参・えのき茸</p> <p>白身魚フライ しろみさかな ほき・パン粉(卵なし) 菜種油</p> <p>すいか(代替～ゼリー) だいたい</p> <p>519/21.9/16.9/2.9</p>	<p>23</p> <p>とべっこカレー(ご飯)</p> <p>豚肉・大豆・じゃがいも・玉葱・ズッキーニ トマト・人参・にんにく・バター・粉チーズ カレーウ(りんご・バナナ)・牛乳 フルーツチャツネ(メロン・りんご・レーズン)</p> <p>とうもろこし</p> <p>さわやかゼリー</p> <p>ミックスフルーツ(みかん・パイナップル・黄桃) ゼリー(サイダー)</p> <p>813/24/23.4/2.6</p>	<p>24</p> <p>魚介のクリームスパゲティ ぎょかい スパゲティ・えび・いか・あさり・ほうれん草 きゃべつ・玉葱・えのき茸・しめじ・人参 生クリーム・牛乳・バター</p> <p>きなこポト</p> <p>じゃが芋・きな粉・菜種油</p> <p>彩野菜ソテー いろどりやさい 豚肉・玉葱・コーン・人参 青ピーマン・バター</p> <p>708/26.6/24.5/4.4</p>	<p>25</p> <p>ご飯</p> <p>けんちん汁 けんちん 豆腐・大根・長葱・ごぼう・油揚げ こんにやく・ごま油・でん粉</p> <p>鯖のみぞれソース さば 鯖・大根</p> <p>ひじきと大豆の炒め煮 ひじき 大豆 豚肉・ひじき・大豆 人参・干椎茸</p> <p>631/26/19.2/2.8</p>
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<p>28</p> <p>ご飯</p> <p>なめこ汁 なめこ なめこ・豆腐・大根・きゃべつ</p> <p>かつおかつ かつお かつお・玉葱・生姜・パン粉(卵なし)・菜種油</p> <p>肉じゃが にく 豚肉・じゃが芋・玉葱・人参 しらたき・グリーンピース</p> <p>644/22.6/16.8/2.9</p>	<p>29</p> <p>給食はありません</p> <p>きゅうしやく</p>	<p>30</p> <p>ご飯</p> <p>小松菜の味噌汁 こまつな みそじる 小松菜・玉葱・長葱・大根</p> <p>ザンザレ</p> <p>鶏肉・生姜・ごま油・でん粉 ごま・菜種油</p> <p>ビーフン炒め いた 豚肉・ビーフン・きゃべつ 人参・干椎茸</p> <p>650/27.6/17.1/2.9</p>	<p>31</p> <p>冷やしきつねうどん ひ うどん・油揚げ・鶏肉・ほうれん草 胡瓜・人参・長葱・つと・干椎茸</p> <p>かぼちゃのバター煮 に 南瓜・バター</p> <p>プリン</p> <p>牛乳・乳製品・水あめ</p> <p>506/24.3/16.1/2.9</p>	<p>とべっこランチは 23日(水)です!</p>
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------

給食にも続々登場!

夏野菜を食べよう!

北海道野菜の収穫が盛んになってきました。豊かな自然
きれいな空気で育った野菜は、とてもおいしいです。
夏野菜には、体の熱を外に逃がす働きがあります。
体温を下げてくれるので、たくさん食べましょう!

きゃべつ

一般的なきゃべつの旬は春ですが、北海道の旬は品種にもよりますが、夏ごろになります。きゃべつは、水に溶けだす栄養を多く含むので、スープや味噌汁などにするのがおすすめです。

かぼちゃ

今月のかぼちゃは、当別町でとれたものを使います。かぼちゃは、緑黄色野菜のなかまで、油との相性がとても良いです。かぼちゃは、とれたてよりしっかり寝かせて乾燥させたほうが甘みが増して、おいしいです。

☆献立の下の数字は小学校中学年のエネルギー/たんぱく質/脂質/塩分の量です
 ☆都合により献立の一部が変更する場合があります
 ☆魚には骨がある場合があります おはしで確認して食べましょう
 ☆今月の給食費口座振替日は、**8月31日(木)**です!

◆お知らせ◆
 ○卵・ナッツ類が含まれているものに関しては、材料の欄に記載しています
 ○この献立表には、加工品と調味料の一部に含まれるアレルギー物質について表示されていません。詳しくは給食センターまでお問合わせください

給食費を忘れずに!
 未納があると献立に影響が出てしまいます
 忘れず給食費の納入をお願いします