












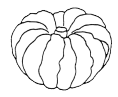





令和5年8月 学校給食予定献立表(中学校) 牛乳は、毎日つきます

月	火	水	木	金
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="text-align: center;">  <p>こんげつ 今月の当別産食材</p> </div> <div style="text-align: center;">  </div> </div>				
<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;">  <p>ごはん (ななつぼし)</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>とうもろこし</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>大豆 (つじの蔵)</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>もやし</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>ズッキーニ (23日のみ)</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>じゃがいも (23日のみ)</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>玉葱 (23日のみ)</p> </div> </div>				
<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;">  <p>トマト</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>胡瓜</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>ぶたにく</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>ベーコン</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>かぼちゃ</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>人参</p> </div> </div>				
<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <p>(大塚農場さん)</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>(浅野農場さん)</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>(JA北いしかり)</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>(23日のみ)</p> </div> </div>				
17	<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・メンマ・つと・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>690/30.4/18.4/4.8</p>		18	<p>ご飯</p> <p>はるさめい 春雨入りマーホー豆腐 <small>豆腐</small></p> <p>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</p> <p>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)</p> <p>792/31.4/21.1/3</p>
21	22	23	24	25
<p>ご飯</p> <p>みそしる 味噌汁</p> <p>じゃが芋・玉葱・長葱・わかめ</p> <p>ごもくやさいにくだんご 五目野菜肉団子</p> <p>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>きりぼしだいこん 切干大根の煮物 <small>のもの</small></p> <p>切干大根・人参・油揚げ</p> <p>649/24.6/15.2/4.1</p>	<p>コッパパン</p> <p>キャベツのスープ</p> <p>鶏肉・春雨・きゃべつ 人参・えのき茸</p> <p>しろみさかな 白身魚フライ</p> <p>ほき・パン粉(卵なし) 菜種油</p> <p>すいか(代替~ゼリー)</p> <p>642/28.3/21.1/4</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>ステックチーズ</p> <p>993/30.7/31.1/3.3</p>	<p>魚介のクリームスパゲティ</p> <p>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>いろどりやさい 彩野菜ソテー</p> <p>豚肉・玉葱・コーン・人参 青ピーマン・バター</p> <p>800/31/28.9/5.4</p>	<p>ご飯</p> <p>けんちん汁</p> <p>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</p> <p>鯖・大根</p> <p>ひじきと大豆の炒め煮</p> <p>豚肉・ひじき・大豆 人参・干椎茸</p> <p>757/32/22.9/3.6</p>
28	29	30	31	<div style="border: 1px dashed black; padding: 10px; text-align: center;">  <p>とべっこランチは 23日(水)です!</p> </div>
<p>ご飯</p> <p>なめこ汁</p> <p>なめこ・豆腐・大根・きゃべつ</p> <p>かつおカツ</p> <p>かつお・玉葱・生姜・パン粉(卵なし)・菜種油</p> <p>にくじゃが</p> <p>豚肉・じゃが芋・玉葱・人参 しらたき・グリーンピース</p> <p>809/28.2/22/3.7</p>	 <p>給食はありません</p>	<p>ご飯</p> <p>こまつな 小松菜の味噌汁 <small>みそしる</small></p> <p>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>ピーマン炒め</p> <p>豚肉・ピーマン・きゃべつ 人参・干椎茸</p> <p>799/35.8/20.3/3.9</p>	<p>冷やしきつねうどん</p> <p>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</p> <p>南瓜・バター</p> <p>プリン</p> <p>牛乳・乳製品・水あめ</p> <p>600/27.9/16.9/3.6</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。

☆献立の下の数字は中学生のエネルギー/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