

	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)
26 (火)	ご飯 白菜と春雨のスープ 野菜しゅうまい びびんば	ご飯				602	22.1
		春雨	鶏肉	白菜 長葱 人参	鶏がらスープ 醤油ラーメンスープ		
		小麦粉 でん粉 豚脂 砂糖 油	豆腐 たら 卵白 大豆粉	玉葱 キャベツ 人参 筍 さやいんげん 長葱	醤油		
		砂糖 ごま油 ごま	豚肉	人参 長葱 もやし ほうれん草 生姜 にんにく	醤油 豆板醤 酒		
27 (水)	野菜塩ラーメン 春巻き 大根の梅和え	ラーメン				685	21.3
			豚肉	玉葱 白菜 人参 もやし 長葱 生姜 にんにく	鶏ガラ 塩ラーメンスープ		
		豚脂 小麦粉 春雨 でん粉 油 砂糖 米粉 粉あめ 揚げ油	豚肉	人参 玉葱 キャベツ 生姜 干し椎茸	醤油 ポークビヨン		
		(水あめ) 砂糖	(鰹節)	(梅 しそ) 大根 きゅうり 人参	(酢 リンゴ酢 酒) 醤油 酢		
28 (木)	ご飯 南瓜の味噌汁 ほっけの塩焼き 肉そぼろ	ご飯				641	28.8
			油揚げ 味噌	南瓜 玉葱 人参 長葱	昆布だし 鰹だし		
			ほっけ				
		砂糖 油 ごま	鶏肉	白滝 ごぼう 生姜	みりん 酒 醤油		
29 (金)	ご飯 スープカレー キャベツとコーンのサラダ 黄桃缶	ご飯				627	21.4
		じゃがいも 油	鶏肉	玉葱 茄子 人参 生姜 にんにく しめじ さやいんげん トマト バジル	ケチャップ スープストック スープカレールウ トマトソース カレー粉 醤油 マサラマイルド		
				キャベツ きゅうり 人参 コーン	和風玉ねぎドレッシング		
				黄桃缶			

※牛乳は毎日つきます。

※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、『詳しい献立表(アレルギー表)』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HP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。

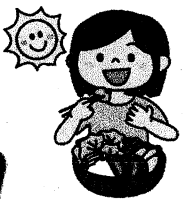
※恵庭産の野菜を使用する日は絵で表示しています。(今月は大根・かぼちゃ・キャベツ・なすです)

当月平均値(基準値)
エネルギー 639Kcal(650)
たんぱく質 23.4g(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

あつ なつ た やさい 暑い夏にこそしっかり食べたい野菜!



おもに体の調子を整えるはたらきをする野菜は、成人で1日350～400gとすることが望ましいとされています。7歳以上の子どもでも、1回の食事で両手で1杯が大体の適切な量とされます。野菜は、炒めたり、ゆでたりすることでかさが減り、たくさん食べられます。夏の太陽をたっぷり浴びた野菜がたくさん出回る時期です。おいしい野菜をたくさん食べましょう。

夏が旬の野菜



トマト



なす



ピーマン



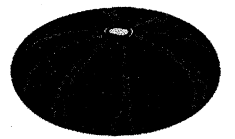
きゅうり



ゴーヤ



ズッキーニ



かぼちゃ



とうもろこし



オクラ



モロヘイヤ



えだまめ



さやいんげん



みょうが



青じそ

今月の恵庭産野菜使用予定

大根⇒小学校：27日、中学校：27日

キャベツ⇒小学校：29日、中学校：28日

かぼちゃ(えびす)⇒小学校：28日、中学校：26日

なす⇒小学校：29日、中学校：26日

月
()
日