

# 予定献立表

2020年 8月  
幕別町幕別学校給食センター

日	曜	献立名	おもな食品とそのはたらき		
			熱や力になる(黄)	おもに体をつくる(赤)	おもに体の調子をととのえる(緑)
3	月	ごはん 牛乳	米	牛乳	
		みそ汁		かつおだし こんぶだし みそ	大根 なめこ 長ねぎ
		たまご焼	菜種油 砂糖	鶏卵 魚醤(小麦・鮭) かつお節エキス こんぶエキス セラチン	
		切干大根の煮物	さつまあげ(でん粉・大豆油) 菜種油 砂糖	鶏肉 さつまあげ(魚肉すり身(スケソウダラ、タチウオ)) 醤油 かつおだし	切干大根 いんげん 人参
4	火	かしわうどん	うどん 砂糖	鶏肉 かつおだし こんぶだし かつお節 さば節 煮干し 醤油	しいたけ 玉ねぎ 人参 長ねぎ
		牛乳		牛乳	
		かぼちゃコロッケ	パン粉(小麦・大豆) 小麦粉 じゃがいも 砂糖 でん粉 菜種油		かぼちゃ 玉ねぎ
		ももゼリー	水あめ		白桃ピューレ
5	水	ミートボールカレー	ミートボール(ラード、菜種油、砂糖) じゃがいも 菜種油 ルウ(米粉・砂糖)	白いんげん豆 ミートボール(鶏肉、豚肉、大豆たん白)	玉ねぎ 人参 ルウ(かぼちゃ・トマト) にんにく ミートボール(生姜)
		(麦入りごはん) 牛乳	米 麦	牛乳	
		はちみつレモンとサイダーのゼリー和え	はちみつレモンゼリー(砂糖・はちみつ) サイダー風味ゼリー(砂糖)		はちみつレモンゼリー・サイダー風味ゼリー(レモン果汁)
6	木	ごはん 牛乳	米	牛乳	
		うすら卵スープ	うすら卵	チキンエキス 魚醤(ほっけ)	キャベツ 玉ねぎ 人参 コンソメ(トマト)
		チキンチーズ焼	パン粉(小麦・乳) 砂糖	鶏肉 チーズ 醤油	赤ピーマン パセリ
		変わりきんぴら	菜種油 すりごま	鶏肉 醤油	ごぼう 人参
7	金	バターパン 牛乳	バターパン	牛乳	
		コーンポタージュ	菜種油 ルウ(小麦粉・大豆油・砂糖・でん粉)	牛乳 脱脂粉乳 チキンエキス 魚醤(ほっけ)	コーン 玉ねぎ コンソメ(トマト)
		ハンバーグ	ラード でん粉 砂糖 じゃがいも 菜種油	鶏肉 豚肉 大豆たんぱく	玉ねぎ トマト 野菜ペースト(人参、セロリ、にんにく)
		(ポトルケチャップ)	砂糖		トマト 醸造酢(ぶどう果汁) 玉ねぎ
18	火	グリーンサラダ	ドレッシング(菜種油・砂糖・水あめ)		レタス 枝豆 きゅうり ドレッシング(トマト・人参・ブルー)
		しお野菜ラーメン	ラーメン ラード	豚肉 わかめ 醤油 エキス(豚・鶏・かつお・大豆)	玉ねぎ 人参 もやし 長ねぎ にんにく 生姜エキス
		牛乳		牛乳	
		キャベツ餃子	小麦粉 ラード でん粉(小麦) ごま油 砂糖 大豆油 菜種油	豚肉 醤油	キャベツ ニラ 生姜 にんにく
19	水	(ぎょうざのタレ)	砂糖 ごま油	醤油 大豆たん白	玉ねぎエキス 生姜エキス
		なかよしプリン	水あめ 砂糖	豆乳	
		ごはん 牛乳	米	牛乳	
		みそ汁		豆腐 かつおだし こんぶだし みそ	人参 長ねぎ
20	木	白身魚フライ	パン粉(小麦・大豆) えごま油 菜種油	すけとうだら 醤油	
		(ポトルしょうゆ)	小麦	大豆	
		豚キムチ	ごま油 砂糖	豚肉 オキアミ(えび) 醤油 コチジャン(みそ)	白菜 なら 玉ねぎ 大根 長ねぎ りんご(生) にんにく 生姜
		ポークカレーライス	じゃがいも 菜種油 ルウ(米粉・砂糖・でん粉)	豚肉 白いんげん豆	人参 玉ねぎ ルウ(かぼちゃ・トマト) にんにく
21	金	(麦入りごはん) 牛乳	米 麦	牛乳	
		コーンサラダ	ドレッシング(菜種油・砂糖・水あめ)		キャベツ きゅうり コーン ドレッシング(レモン果汁・リンアップル果汁・オニオンエキス)
		コッペパン 牛乳	コッペパン	牛乳	
		キャベツのバタースープ	バター	豚ベーコン チキンエキス 魚醤(ほっけ)	キャベツ 人参 しめじ コンソメ(トマト)
24	月	ほうれん草オムレツ	大豆油	鶏卵 食用卵殻粉	ほうれん草
		ウインナーのケチャップ炒め	菜種油 砂糖	ウインナー(豚肉)	コーン 玉ねぎ トマト
		ごはん 牛乳	米	牛乳	
		みそ汁		高野豆腐 わかめ かつおだし こんぶだし みそ	長ねぎ
25	火	さんまうまか煮	砂糖	さんま 醤油	
		じゃがいものごま煮	じゃがいも 菜種油 砂糖 すりごま	豚肉 醤油	いんげん 玉ねぎ 人参
		ミートスパゲティ	スパゲティ 菜種油 オリーブ油 牛脂 バター 砂糖 マーガリン	大豆 豚ひき肉 牛肉 粉チーズ オイル(生乳)	玉ねぎ 人参 トマト にんにく りんご果汁 レモン果汁 赤ぶどう酒
		牛乳		牛乳	
26	水	イタリアンサラダ	ドレッシング(菜種油・砂糖)		キャベツ きゅうり 黄パプリカ ドレッシング(玉ねぎ・トマト)
		(中のみ) サキサキチーズ		生乳	
		ごはん 牛乳	米	牛乳	
		ワンタンスープ	ワンタン(小麦粉)	チキンエキス	小松菜 人参 もやし
27	木	肉焼売(ひとり2こ)	パン粉 でん粉 砂糖 ラード 皮(小麦・大豆粉)	鶏肉 豚肉 醤油 みそ	玉ねぎ 生姜
		チンジャオロース	ごま油 砂糖 でん粉 水あめ	豚肉 醤油 魚介エキス(ほたて・かき・ほっけ)	たけのこ 玉ねぎ ピーマン 生姜 にんにく
		根菜豚丼	菜種油 砂糖	豚肉 こんにゃく 醤油	ごぼう 玉ねぎ 人参 しいたけ 生姜
		(ごはん) 牛乳	米	牛乳	
28	金	みそ汁		油揚げ かつおだし こんぶだし みそ	長ねぎ 人参 えのき茸
		バナナケーキ	砂糖 米粉 菜種油	豆乳 調整豆乳粉末	バナナピューレ
		黒糖パン 牛乳	黒糖パン	牛乳	
		コンソメスープ	菜種油	豚ベーコン チキンエキス 魚醤(ほっけ)	キャベツ 玉ねぎ 人参 コンソメ(トマト)
31	月	はらのアスパラとチーズのクリームコロッケ	小麦粉 バタールウ(小麦・乳) 大豆油 バター 衣(パン粉・でん粉) 砂糖 菜種油	牛乳 チーズ 脱脂粉乳 チーズ加工品 豚エキス セラチン チキンエキス 生クリーム 大豆たん白	グリーンアスパラガス
		チリコンカン	菜種油 砂糖	豚ひき肉 大豆 チキンエキス 魚醤(ほっけ) 醤油	玉ねぎ 人参 トマト にんにく 赤ぶどう酒
		ごはん 牛乳	米	牛乳	
31	月	みそ汁		わかめ かつおだし こんぶだし みそ	人参 長ねぎ
		チキンカツ	大豆油 パン粉(小麦・大豆) 菜種油	鶏肉 大豆たん白	
		(ポトルソース)	砂糖	昆布	トマト テーツ 玉ねぎ
		大根のそぼろ煮	菜種油 砂糖 でん粉	豚ひき肉 高野豆腐 醤油	いんげん 大根 人参 生姜

※材料の都合で、献立の一部を変更することがありますのでご了承ください。

## 夏の健康づくりに夏野菜!

暑い夏は、そうめんや冷ややっこ、かき氷などの冷たくて口当たりのよいものが食べたくくなります。冷たいものばかりを食べ過ぎていると胃腸の調子が崩れ、栄養も偏ってしまい、夏ばてしやすくなります。食事のとり方に気をつけて、体のコンディションを整え、夏を元気に乗り切るためのパワーをつけましょう。



きゅうり

カリウムが多く、体の中のミネラルバランスを整え、利尿作用もあります。

給食では1年を通してサラダに登場します。今月はグリーンサラダ、コーンサラダ、イタリアンサラダに使用します。



トマト

ビタミンC、カロテン、抗酸化作用のあるリコピンが豊富。うま味成分も多い野菜です。

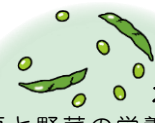


ピーマン

ビタミンCやカロテンが豊富。完熟した「赤ピーマン」はさらに栄養豊富になります。

チンジャオロースに使用します。旬を味わって食べてください。

さやをむいてグリーンサラダにしました。



えだまめ

豆と野菜の栄養を両方もっています。糖質の代謝に欠かせないビタミンB1も多く、甘いものを取りすぎてしまいがちな夏にとくに役立ちます。



なす

油との相性がとてもよく、炒めたり、揚げたりすることでエネルギーの補給にも役立つ野菜です。