

令和8年

8月 給食だよ！



※今月の栄養価平均（ ）は基準値
エネルギー たんぱく質 脂 質
小学生 647 kcal(650) 24.7 g (21.1～32.5) 19.8 g (14.4～21.6)
中学生 799 kcal(830) 34.1 g (26.9～41.5) 23.6 g (18.4～27.6)

牛乳（主に体をつくるもと）は、毎日つきます

日 曜	こんだてめい	主に体のエネルギーになるもの	主に体をつくるもの	主に体の調子を整えるもの	アレルギー食品
21 (金)	麦ごはん 白糖食材の日	米 麦			
	野菜たっぷりひき肉カレー	じゃが芋 油	豚肉	かぼちゃ スッキーニ 玉葱 人参 なす パプリカ にんにく	小麦 なす
	ブルーベリーのヨーグルトクリーム	砂糖	生クリーム ヨーグルト	ブルーベリー(白糠町産) パイン みかん 白桃 レモン	乳
24 (月)	ごはん	米			
	味噌汁		油揚げ 味噌	大根 しめじ	かつお節(だし)
	とりのつくね焼き	砂糖 澱粉	鶏肉 豆腐	人参 玉葱	
	五目ビーフン	ビーフン 砂糖 ごま油	豚肉	人参 玉葱 キャベツ にんにく	魚介類
25 (火)	ピビンバ丼	米 砂糖 ごま油 ごま	豚肉	もやし 人参 小松菜 生姜 にんにく	あさりエキス かきエキス 魚介類
	塩中華スープ 新メニュー	ごま油	豆腐 鶏肉	白菜 人参 水菜 えのき 玉ねぎ 生姜	乳 小麦
	キウイフルーツ			キウイフルーツ	
26 (水)	ごはん	米			
	豚汁	じゃが芋	豚肉 豆腐 味噌	大根 ごぼう 人参 つきこんにゃく 長葱 生姜	煮干し(だし)
	たら柠檬醤油焼き	砂糖	たら	レモン	たら
	なめたけ和え	砂糖		えのき ほうれん草 キャベツ	
27 (木)	ロールパン マナーの日	パン			乳 卵 小麦
	野菜と卵のスープ	澱粉	卵 豚肉	キャベツ 人参 玉葱	卵
	チキンチャップ	マカロニ 砂糖 油 澱粉	鶏肉	トマト 玉葱	小麦
	チーズポテト 新メニュー	じゃが芋 バター 油	ベーコン チーズ		乳
	パインジャム	砂糖 コーンスターチ		パイン レモン	
28 (金)	やきそば 新メニュー	中華麺 油	豚肉	人参 玉葱 ビーマン キャベツ もやし	小麦 鮭
	あんみつ(あんこをのせてね)	砂糖 寒天 ゼリー 白玉	あんこ	みかん パイン 白桃	
31 (月)	バターライス 野菜の日	米 バター			乳
	夏野菜のトマト煮	オリーブ油 砂糖 澱粉	鶏肉	トマト かぼちゃ スッキーニ 玉葱 なす エリンギ ビーマン にんにく	乳 小麦 なす
	とうもろこし			とうもろこし	
	野菜ジュース	砂糖		ほうれん草 白ぶどう	
	※31日は牛乳はつきません				

※物資の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承下さい。
※21日は白糖食材の日です。ノースベリーランドさんのブルーベリーをジャムにして、フルーツやヨーグルトと和える人気のデザートです。
※今月の白糖町産野菜・・・じゃがいも、キャベツ、ズッキーニ



野菜をおいしく食べよう！

野菜には、ビタミンや無機質（ミネラル）、食物繊維など、体の調子を整える栄養素がたくさん含まれています。苦味があったり、食感が独特だったりして、苦手な野菜がある人もいますが、調理方法を変えると味わいがぐっと変わります。「苦手だから食べない」のはもったいないので、ぜひ、いろいろな料理で挑戦してみてください。

8月31日は「野菜の日」



サラダ



炒め物



煮物



揚げ物



汁物



あえ物



野菜を食べると、いいことがいっぱい！

おなかの調子が整う



成長をサポート



肌がきれいになる



肥満を防ぐ

