



※給食センターのホームページのQRコードです。ぜひご覧ください。

※食材等の都合で献立を変更することがあります。

月目標：暑さに負けない食事をしよう。衛生的な食事をしよう。

日 曜日	主食	牛乳	汁もの・主菜・副菜・くだもの等	れんらく こんだてメモ	食品名						栄養価	
					赤の食品		緑の食品		黄色の食品		エネルギー kcal	たんぱく質 g
					1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群		
22	金	ミニ コッペパン	レタスのスープ パンネの夏野菜ソース すいかでポンチ	2学期の給食のスタートです。初日は、夏の太陽をたっぷり浴びた夏野菜入りのトマト味のソースで、パンネマカロニをあえます。	魚・肉・たまご 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 きのこ・くだもの	穀類・いも類 さとう	油脂・種実	589	719
25	月	ごはん	ふとわかめのみそ汁 豚丼の具 コロコロきゅうり	夏休み明けの食欲はどうですか？食べやすく人気の豚丼の具をごはんのせて、もりもり食べましょう。	みそ ふたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	たまねぎ だいこん えのき はくさい しめじ しょうが きゅうり	こめ おおむぎ ふ さとう しらたき	こめあぶら	521	639
26	火	救給カレー	具だくさん豚汁 ポークコロケ 冷凍パイ ミニトマト	防災献立 学校給食でも、もしもの時のための備えをしています。救給カレーは非常用の給食です。	ポークコロケ とうふ みそ ふたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ミニトマト	たまねぎ キャバツ ながねぎ パイ	救給カレー じゃがいも こんにやく	ひまわりあぶら	954	1059
27	水	食パン	ミネストローネ 鶏肉のガーリック焼き 大根とツナのサラダ	ガーリックパウダーやしょうゆなどで味付けした鶏肉は、食欲そるおいしさですよ。	ベーコン とりにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	にんにく たまねぎ キャバツ だいこん きゅうり レモン	しょうパン じゃがいも さとう	こめあぶら	583	673
28	木	ごはん	かきたま汁 厚揚げのおろしソースかけ 和風サラダ	給食センターのかきたま汁はだしを効かせてほっとする味付けです。和食を味わう献立です。	とうふ たまご かつおぶし あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ えのき たけのこ だいこん キャバツ きゅうり	こめ おおむぎ でんぱん	こめあぶら	531	669
29	金	コッペパン	ABCスープ あじのマリネ グリーンサラダ	一口サイズのあじの切り身をマリネにします。さっぱりとして、パンとも相性がよいおかずです。	ベーコン あじ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな パプリカ	たまねぎ はくさい キャバツ きゅうり	コッペパン マカロニ でんぱん さとう	こめあぶら ひまわりあぶら	582	708

野菜のことをもっと知ろう!



野菜はおもに体の調子を整えるもとになり、私たちの健康を守るうえでとても大切なはたらきをする食べ物です。
8月31日は、語呂合わせて「やさい（8.31）」の日です。今年は日曜日ですね。野菜のよいところをおうちの人と一緒に確認してみよう

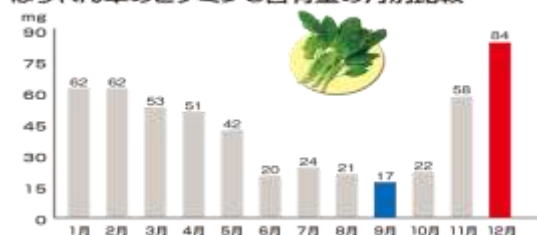
野菜のよさ① 季節それぞれの味を楽しめる



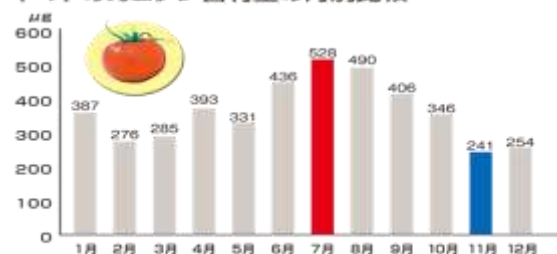
野菜のよさ② 健康づくりに役立つ



ほうれん草のビタミンC含有量の月別比較



トマトのカロテン含有量の月別比較



注：材料 他
出回り量が低い食用植物のビタミンおよびミネラル含有量の
過半数変化率【1】ビタミン、71巻2号、1997。

ビタミンCの効果



8月31日は「野菜の日」です。
野菜を食べて毎日元気にすごしましょう。

野菜のよさ③ 地域の食文化に密接に関わっている



昔から、北信地域では「丸なす」を使っておやきをつくるお家もあります。みなさんのお家ではどんな料理をつくりませんか？