



# 献立表



小学校、中学校、高校用

予定献立表（材料の都合上献立を変更することがあります。また、高校にも同様の献立表を配布していますが、高校は牛乳はつきませんのでご了承願います。）

月	火	水	木	金	
	17 ロールパン 牛乳 デミグラスハンバーグ スパゲティソース コンソメスープ（じゃがいも）	18 ご飯 牛乳 ホキのゆずみそ焼き 大豆の磯煮 みそ汁（なめこ）	19 ポークカレー 牛乳 フルーツのヨーグルト和え	20 <b>元気くんの日</b> 冷やしうどん 牛乳 かぼちゃの天ぷら ゆでとうもろこし	
	ロールパン、スパゲティ、じゃがいも	ご飯	ご飯、はと麦、じゃがいも	うどん	
	鶏肉、豚肉、ウィンナー、ベーコン、牛乳	鶏肉、油揚げ、ホキ、大豆、ひじき、牛乳	豚肉、ヨーグルト、牛乳	鶏肉、なると、牛乳	
調子を整える	玉ねぎ、にんじん、ピーマン	ごぼう、なめこ、大根、にんじん、こんにゃく、ゆず	玉ねぎ、にんじん、みかん、パイナップル	にんじん、しいたけ、ほうれん草、長ねぎ、かぼちゃ、とうもろこし	
23 開拓丼 牛乳 キャベツのごま和え 塩昆布の根菜汁	24 ミルクパン 牛乳 照り焼きチキン ポテトサラダ ミネストローネ	25 ご飯 牛乳 いわしの梅煮 和風マカロニサラダ みそ汁（大根）	26 ご飯 牛乳 ちくわ磯辺天ぷら ひじきサラダ すき焼き風煮	27 塩ラーメン 牛乳 大学いも	
体温や働く力	ご飯、ごま	ご飯、マカロニ	ご飯	ラーメン、さつまいも、ごま	
からだを作る	豚肉、大豆、ひじき、昆布、牛乳	鶏肉、ベーコン、ハム、大福豆、牛乳	いわし、ハム、かつお節、牛乳	豚肉、つと巻き、牛乳	
調子を整える	枝豆、大根、にんじん、ごぼう、キャベツ、コーン、きゅうり、玉ねぎ、長ねぎ、こんにゃく	きゅうり、にんじん、玉ねぎ、トマト	枝豆、大根、長ねぎ、にんじん、梅干し	もやし、玉ねぎ、にんじん、白菜、長ねぎ	
30 ご飯 牛乳 豚の角煮 ごぼうサラダ もずくスープ	31 ナン 牛乳 ポークウィンナー シーザーサラダ キーマカレー	<p>★今月の「元気くんの日」★</p> <p>今月の元気くんの日は、8月20日（金）です。普段、元気くんの日には豆が出る事が多いですが、豆以外にも本別町で作られている農作物はたくさんあります。そこで今月は、本別町産のとうもろこしを出すことにしました。勇足の山下農場さんが作ってくれたとうもろこしを、素材の味をそのまま活かすために塩ゆでにして提供します。♪今が旬の甘くておいしいとうもろこしを、ぜひ味わって食べてみてくださいね。</p>			
体温や働く力	ご飯、ごま				ナン、クルトン
からだを作る	豚肉、もずく、牛乳				豚肉、ウィンナー、牛肉、チーズ、牛乳
調子を整える	ごぼう、にんじん、大根、白菜、チンゲン菜	きゅうり、にんじん、玉ねぎ、ピーマン、レタス、トマト、ミニトマト			

**かぼちゃ**  
花は？  
カロテンが豊富。目や皮膚などを健康に保ち、体の抵抗力をつけるほか、ビタミンEやCもたくさん含まれています。

**トマト**  
花は？  
真っ赤な色には栄養成分（リコピン）がいっぱい。老化を防止したり、病気を予防したりする働きがあります。

**きゅうり**  
花は？  
しゃきしゃきした歯ごたえと表面に細かいいぼがあるのが特徴。みずみずしい夏野菜のひとつ。

夏野菜を  
たくさん食べよう

**なす**  
花は？  
鮮やかな紫色の皮には、抗酸化成分のナスニン（ポリフェノールの一種）が多く含まれています。

**ピーマン**  
花は？  
独特の香りと苦みがあり、ビタミンCが多い野菜。赤や黄色のカラフルなピーマンは甘みがあるのが特徴。

**えだまめ**  
花は？  
収穫せずに成熟させると大豆になるため、野菜の中ではたんぱく質が多く、ビタミンや無機質、食物繊維も豊富。

**とうもろこし**  
花は？  
糖質やたんぱく質がたくさん含まれていて、乾燥させたものは、国や地域によっては主食にもなっています。