



# 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ください。）

月	火	水	木	金
---	---	---	---	---

**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（ポリフェノール的一种）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。

**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。

**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。

★本別町産のとうもろこしが給食に登場します★

夏野菜がおいしい季節です。旬の味覚を、給食を通してみなさんに届けたいと思い、今月26日（金）の日の給食に、本別町産のとうもろこしを提供します。トト山の山下農場さんが作ってくださった旬のとうもろこしを、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。塩でゆでることで、とうもろこし本来の甘みが引き立ちます。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。



19	塩焼きそば 牛乳 杏仁デザート
	焼きそば麺
	豚肉、小桜えび、いか、牛乳
	玉ねぎ、白菜、にら、にんじん、パイン、みかん、アロエ

22	ゆかりご飯 牛乳 和風肉団子（1人2個） 卵の花炒り みそ汁（小松菜）	23	ミルクパン 牛乳 デミグラスハンバーグ ポテトサラダ ミネストローネ	24	ご飯 牛乳 さばのみそ煮 和風マカロニサラダ すまし汁（わかめ、豆腐）	25	ご飯 牛乳 おろしチキン竜田 ピリ辛たたききゅうり みそ汁（えのきたけ）	26	ちゃんぽん麺 牛乳 ゆでとうもろこし
体温や働く力	ご飯	ミルクパン、じゃがいも、マカロニ	ご飯、マカロニ	ご飯、ごま	ラーメン				
からだを作る	鶏肉、おから、ひじき、こつや豆腐、牛乳	鶏肉、豚肉、ベーコン、ハム、大福豆、牛乳	さば、ハム、わかめ、豆腐、かつお節、牛乳	鶏肉、牛乳	豚肉、いか、えび、牛乳				
調子を整える	ごぼう、にんじん、小松菜、しいたけ、こんにゃく、長ねぎ、玉ねぎ	きゅうり、にんじん、玉ねぎ、トマト	枝豆、にんじん、長ねぎ	きゅうり、大根、えのきたけ、にんじん、すだち	キャベツ、玉ねぎ、小ねぎ、にんじん、もやし、長ねぎ、とうもろこし				

29	開拓丼 牛乳 キャベツのごま和え 塩昆布の根菜汁	30 <b>元気くんの日</b>	31	ご飯 牛乳 ほっけの照り焼き ごぼうサラダ みそ汁（じゃがいも）
体温や働く力	ご飯、ごま	ナン、クルトン	ご飯、じゃがいも、ごま	
からだを作る	豚肉、ひじき、大豆、昆布、牛乳	豚肉、チーズ、大豆、ウィンナー、牛乳	ほっけ、牛乳	
調子を整える	枝豆、にんじん、大根、コーン、キャベツ、きゅうり、ごぼう、玉ねぎ、長ねぎ、こんにゃく	きゅうり、にんじん、レタス、玉ねぎ、ピーマン、トマト	ごぼう、長ねぎ、玉ねぎ、にんじん	



- 体温や働く力
- からだを作る
- 調子を整える
- 体温や働く力
- からだを作る
- 調子を整える
- 体温や働く力
- からだを作る
- 調子を整える