

8月 献立表



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。）

小学校、中学校、高校用

月	火	水	木	金
<p style="text-align: center;">2学期給食スタート！</p> <p>夏休みも終わり、2学期が始まります。1学期は中央小学校だけでなく、夏休みの間に他の学校にも訪問する機会を作りたいと考えています。8月と9月の献立表ですが、以前は8・9月号は合併号となっていました。給食の多くは8月と9月の献立表を通して伝えるため、8月と9月は別々に配布することになりました。8・9月の給食だよりは印刷の都合上8月の表面に記載いたします。また、8月の献立表は別冊として発行いたします。また、8月の献立表は別冊として発行いたします。また、8月の献立表は別冊として発行いたします。</p>			17	18
			シーフードカレー 牛乳 フルーツのヨーグルト和え ミニトマト	スパゲティミートソース 牛乳 チキンナゲット
			ご飯、はと麦、砂糖、油、 じゃがいも	スパゲティ、砂糖、油、 小麦粉、パン粉、でん粉
			牛乳、えび、いか、ほたて、 ヨーグルト	牛乳、豚肉、鶏肉
			玉ねぎ、人参、トマト、 みかん、パイナップル	玉ねぎ、人参、ピーマン、 トマト
21	22	23	24	25
わかめご飯 牛乳 揚げだし豆腐 五目きんぴら 味噌汁（小松菜）	バターロール 牛乳 枝豆コロッケ、ミニトマト いんげんのサラダ イタリアンスープ	ご飯 牛乳 いわしのみぞれ煮 ほうれん草と白菜のお浸し 味噌けんちん汁	三色そばろ丼 牛乳 海藻サラダ 味噌汁（油揚げ）	焼きそば 牛乳 しょうろんぼう 小龍包 もやしのスープ
ご飯、砂糖、油、でん粉、 ごま	パン、砂糖、油、小麦粉、パン粉、 でん粉、マヨネーズ、じゃがいも	ご飯、砂糖、油、でん粉	ご飯、砂糖	中華めん、油、春雨、でん粉、 砂糖
牛乳、豚肉、豆腐、大豆水煮、 高野豆腐、味噌	牛乳、ベーコン	牛乳、いわし、鶏肉、生揚げ、 かつお節、味噌	牛乳、鶏肉、卵、油揚げ、昆布、 大豆水煮、味噌、ひじき、茎わかめ	牛乳、豚肉、鶏肉、えび、 いか
ごぼう、小松菜、人参、 赤ピーマン、チンゲン菜、 椎茸、こんにゃく	いんげん、人参、ほうれん草、 コーン、トマト、枝豆、 玉ねぎ	ごぼう、白菜、大根、人参、 ほうれん草、長ねぎ、こんにゃく	キャベツ、きゅうり、人参、 ほうれん草、長ねぎ	キャベツ、ピーマン、長ねぎ、 玉ねぎ、人参、チンゲン菜、 もやし、椎茸、竹の子
28	29	30 元気くんの日	31	
ご飯 牛乳 焼きつくね ゆで豚の和風サラダ 味噌汁（南瓜）	ミルクパン 牛乳 チキンのガーリックソテー ラタトゥイユ 野菜のコンソメスープ	元気くんご飯 牛乳 ぶりの塩焼き 小松菜ともやしのおかか和え 若竹味噌汁	ご飯 牛乳 酢豚 大根サラダ 白菜スープ	
ご飯、砂糖、パン粉	パン、油、じゃがいも	ご飯、砂糖	ご飯、砂糖、油、でん粉	体温や 働く力
牛乳、豚肉、鶏肉、味噌	牛乳、鶏肉、ベーコン	牛乳、ぶり、油揚げ、わかめ、 ひじき、大豆水煮、味噌、かつお節	牛乳、豚肉	からだ を作る
キャベツ、長ねぎ、玉ねぎ、 ピーマン、人参、南瓜、 れんこん	いんげん、なす、ピーマン、 黄ピーマン、玉ねぎ、人参、 トマト	小松菜、もやし、長ねぎ、 竹の子、人参、絹さや	きゅうり、チンゲン菜、 大根、人参、ピーマン、 玉ねぎ、白菜、長ねぎ	調子を 整える

今月の元気くんの日



毎月0のつく日（10日、20日、30日）は元気くんの日です。今回で5回目をむかえます。今回は8月30日（水）で和食の日となります。元気くんの日のメニューは「元気くんご飯」です。大豆が入った炊き込みご飯で、以前「ふるさと給食」にも出したことがありますので、ぜひお楽しみに！

ミニトマトについて



昨年に引き続き、今年も本別町産のミニトマトが給食に出ます。ミニトマトが出る日は、8月17日（木）と8月22日（火）の2回です。2回に分けて出す理由としては、収穫の時期や小学校と中学校の給食開始が異なり17日だと小学校の皆が食べれないため、生産者さんに協力して頂きました。本別町産のミニトマトをぜひ味わって下さい。

強化米について

給食のご飯には、精白米の他に黄色い色をした強化米を混ぜて炊いています。洗米の際によく混ぜて炊いていますが、混ぜり具合が悪い時には黄色い塊として炊き上がってしまいます。白米の中に黄色い色をした塊があると異物と勘違いしてしまいますがこれは強化米です。

強化米を精白米に混ぜて炊く理由としては、ビタミンB1などの栄養素の強化のためです。ビタミンB1は、エネルギー代謝に必要なビタミンで、不足すると疲れやすくなります。強化米を精白米に加えて炊いても、ご飯の味や香りなどには問題がありませんのでご安心下さい。

来月の防災の日給食について

9月1日は防災の日です。防災の日は、国民が台風や高潮、津波、地震などの災害について意識を深め、これに対処する心構えを準備する日として制定されました。この防災の日に伴い、9月には防災の日の給食を実施します。本来は9月1日の防災の日に実施する予定でしたが、全校が実施できないため9月5日（火）に実施する予定です。

献立は、救給カレー（右の写真参照）、牛乳（高校、保育所はなし）、ハムのマリネサラダ、ポトフ、と考えています。救給カレーは1袋356円と単価が高いため、主菜の1品が少なくなることをご了承願います。

救給カレー

