

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ください。）

小学校、中学校、高校用

月	火	水	木	金
<h2>2学期給食スタート!</h2> <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、勇足小学校の皆さんと一緒に給食を食べることができ、嬉しく思います。その他の学校も訪問する機会を作りたいと思っております。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おりましたが、給食の多くの情報を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。</p> <p>また、献立表は本別町のホームページから見ることができ、いつでも調子を整えることができます。</p>				
<p>体温や働く力 からだを作る 調子を整える</p>				
<p>スバゲティ、砂糖、油、パン粉 牛乳、鶏肉、豚肉、ベーコン 玉ねぎ、にんにく、ほうれん草</p>				

<p>20 元気くんの日</p> <p>わかめご飯 牛乳 ほっけの照り焼き ミニトマト(1人2個) 大根のスープ</p>	<p>21</p> <p>バターロール 牛乳 豆乳コロッケ ラタトゥイユ マカロニとチンゲン菜のクリーム煮</p>	<p>22</p> <p>ご飯 牛乳 さばの味噌煮 白菜といんげんのごま和え 沢煮椀</p>	<p>23</p> <p>ボークカレー 牛乳 フルーツのヨーグルト和え</p>	<p>24</p> <p>冷やしうどん 牛乳 かぼちゃ天ぷら</p>
<p>ご飯、油、でん粉</p>	<p>パン、砂糖、油、バター、マカロニ、じゃがいも、小麦粉、パン粉、でん粉</p>	<p>ご飯、砂糖、ごま</p>	<p>ご飯、砂糖、油、はと麦、じゃがいも</p>	<p>うどん、油、天ぷら粉</p>
<p>牛乳、豚肉、ほっけ</p>	<p>牛乳、鶏肉、えび、豆乳</p>	<p>牛乳、豚肉、さば、味噌</p>	<p>牛乳、豚肉、ヨーグルト</p>	<p>牛乳、鶏肉、なると</p>
<p>小松菜、ミニトマト、大根、人参</p>	<p>トマト、マッシュルーム、玉ねぎ、なす、ピーマン、チンゲン菜、とうもろこし</p>	<p>いんげん、白菜、ごぼう、人参、椎茸、大根、みつば</p>	<p>玉ねぎ、人参、みかん、パイナップル</p>	<p>人参、長ねぎ、ほうれん草、椎茸、かぼちゃ</p>
<p>27</p> <p>ご飯 牛乳 鶏の唐揚げ(1人2個) 小松菜ともやしのおかか和え 味噌汁(豆腐)</p>	<p>28</p> <p>ナン 牛乳 ポークウインナー 野菜サラダ ドライカレー</p>	<p>29</p> <p>ご飯 牛乳 白身魚のフライ 切り干し大根の炒め煮 味噌汁(ほうれん草)</p>	<p>30</p> <p>豚丼 牛乳 チョレギサラダ 味噌汁(えのき)</p>	<p>31</p> <p>チャンポン麺 牛乳 みかんゼリー 茹でとうもろこし</p>
<p>ご飯、油、砂糖、でん粉</p>	<p>ナン、油、砂糖</p>	<p>ご飯、油、砂糖、ごま、小麦粉、パン粉、でん粉</p>	<p>ご飯、油、砂糖、ごま</p>	<p>ラーメン</p>
<p>牛乳、鶏肉、豆腐、味噌、かつお節</p>	<p>牛乳、牛肉、豚肉、ハム、ウインナー、大豆水煮</p>	<p>牛乳、豚肉、さつま揚げ、ホキ、味噌</p>	<p>牛乳、豚肉、味噌、わかめ</p>	<p>牛乳、豚肉、いか、えび</p>
<p>小松菜、人参、もやし、長ねぎ</p>	<p>キャベツ、ピーマン、きゅうり、トマト、玉ねぎ、人参</p>	<p>玉ねぎ、ほうれん草、人参、切り干し大根、ぶなしめじ</p>	<p>人参、キャベツ、大根、玉ねぎ、えのき</p>	<p>キャベツ、玉ねぎ、長ねぎ、こねぎ、にんにく、生姜、もやし、人参、とうもろこし、みかん</p>

★ 今月の元気くんの日 ★ 本別町産の野菜 ★

毎月0のつく日(10日,20日,30日)は『元気くんの日』です。この日は、本別町産の食材を使用したメニューが給食に出ます。今回は8月20日(月)で和食の日となります。元気くんの日のメニューは「ミニトマト」と「大根のスープ」です。「ミニトマト」は本別町の川上農場から「大根のスープ」の大根は本別町の今野農場から仕入れたものです。素材の味を、ぜひ味わって下さい!

8月からは玉ねぎの産地が本別町産のものになります。また、8月31日(金)に出る茹でとうもろこしも本別町産のとうもろこしです。お楽しみに!

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。