



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。皮や皮膜などを健康に保ち、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。

**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。

トマト

花は？

真っ赤な色には栄養成分（リコピン）がたっぷり。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凹凸があるのが特徴。みずみずしい夏野菜のひとつ。

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、産地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、ビタミンや繊維質、食物繊維も豊富。

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。

体温や働く力
からだを作る
調子を整える

★元氣くんの
ひとことメモ①★
～マセドアンサラダとは？～

マセドアンサラダとは、切り方を意味するフランス語の言葉で、さいの目切りや角切りのことを指します。じゃがいもやきゅうり、にんじんを同じ大きさに切った、彩りもきれいなサラダです。給食では、じゃがいも、きゅうり、にんじんの他にハムやチーズも入れてマヨネーズで和えています。コロコロに切った食材の食感を楽しみながら食べてみてくださいね。

★元氣くんのひとことメモ②★
～ちゃんぽん麺とは？～

ちゃんぽんとは、野菜や新鮮な魚介（魚、えび、いか、貝類など）、かまぼこ、キャベツ、長ねぎ、もやしなどの食材を炒め、鶏ガラや豚骨で取った白く濁ったスープで作る料理です。中国の福建料理である「湯肉絲麵（たろーすーめん）」がルーツで、中華料理の技法と長崎県の豊富な海産物が出会って生まれた料理です。給食では、キャベツ、玉ねぎ、にんじん、小ねぎ、もやし、豚肉、いか、えびを具材にし、鶏ガラと豚骨でスープを取って本格的なちゃんぽん麺を再現しますので、お楽しみに♪

体温や働く力
からだを作る
調子を整える

8月の平均値 (小学校)	エネルギー 721kcal	たんぱく質 28.1g	脂質 22.6g
8月の平均値 (中学校)	エネルギー 818kcal	たんぱく質 32.2g	脂質 24.9g

18

冷やしうどん
牛乳
みそだれ肉団子（1人2個）
ゆでとうもろこし

うどん、ごま

なると、鶏肉、豚肉、牛乳

玉ねぎ、にんじん、しいたけ、ほうれん草、長ねぎ、とうもろこし

体温や働く力
からだを作る
調子を整える

★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18日（金）の給食に、本別町産のとうもろこしを提供します♪勇足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。



21	22	23	24	25
ハヤシライス 牛乳 フルーツのヨーグルト和え	ミルクパン 牛乳 チーズオムレツ マセドアンサラダ ミネストローネ	ご飯 牛乳 たららの甘酢あんかけ ごぼうサラダ 豚汁	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（わかめ）	ちゃんぽん麺 牛乳 小籠包（1人2個）
ご飯、じゃがいも	ミルクパン、じゃがいも、マカロニ	ご飯、じゃがいも、ごま	ご飯、ごま	ラーメン、はるさめ
豚肉、ヨーグルト、牛乳	鶏卵、チーズ、大福豆、ベーコン、ハム、牛乳	たら、豆腐、豚肉、牛乳	鶏肉、わかめ、豆腐、牛乳	豚肉、えび、いか、牛乳
玉ねぎ、にんじん、トマト、みかん、パイン	きゅうり、にんじん、玉ねぎ、トマト	ごぼう、にんじん、大根、こんにゃく、ピーマン、玉ねぎ、長ねぎ	すだち、きゅうり、長ねぎ、大根、にんじん	キャベツ、にんじん、長ねぎ、小ねぎ、玉ねぎ、もやし、たけのこ、しいたけ
28	29	30	31	
ご飯 牛乳 青椒肉絲 棒々鶏サラダ 酸辣湯	ナン 牛乳 ポークウインナー シーザーサラダ キーマカレー	ご飯 牛乳 ホキのゆずみそ焼き 元氣くんの日 元氣くん燗煮 すまし汁（まめふ、つと）	開拓丼 牛乳 かぼちゃひき肉フライ 塩昆布の根菜汁	
ご飯	ナン、クルトン	ご飯、まめふ	ご飯	
鶏肉、豚肉、豆腐、鶏卵、牛乳	豚肉、ウインナー、大豆、牛乳	ホキ、鶏肉、ひじき、大豆、油揚げ、つと巻き、牛乳	豚肉、ひじき、昆布、大豆、牛乳	
きゅうり、にんじん、しいたけ、ごぼう、玉ねぎ、ピーマン、たけのこ、長ねぎ	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、こんにゃく、にんじん	枝豆、大根、にんじん、こんにゃく、かぼちゃ、ごぼう、玉ねぎ、長ねぎ、とうもろこし	

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

