

# 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
---	---	---	---	---



## 2学期の給食がスタートします！！



### 元気くんの日

夏休みが終わり、みなさん楽しい思い出はできましたか？生活リズムがくずれたり、夏バテをしている人はいないでしょうか。今日から2学期、そして給食も再開しますが、まだまだ暑い夏は続きますので、体調管理には気をつけたいですね。今月の給食には、暑い日にぴったりの「冷やしうどん」や「マンゴーミルクデザート」が登場します★お楽しみに！

また、27日（火）の「黒毛和牛ハンバーグ」は、本別町西勇足のか藤剛司さんと加藤寛治さんが、本別町子どもたちに食べてほしいと無償で提供してくださったものです。感謝して食べましょう！

今月の30日（金）の元気くんの日には、「茹でとうもろこし」が登場します★本別町産のとうもろこしを塩茹でして提供します。素材本来の味をあげてください！  
とうもろこしは、米や麦に並び世界三大穀物です。炭水化物を主成分とし、ビタミンB群をはじめ、ビタミンE、カリウム、カルシウム、マグネシウムなどをバランスよく含む、栄養価の高い野菜です。また、夏野菜の一種なのでまさに今が旬です。



## 夏野菜をたくさん食べよう

**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。

**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。

**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。

**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ほくがあるのが特徴。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、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。

19	<p>ご飯 牛乳 チャブチェ キャベツのナムル ミートボールスープ</p>	20	<p>バターロール 牛乳 パジルチキン 野菜サラダ コーンポタージュ</p>	21	<p>ご飯 牛乳 いわしの梅煮 海藻サラダ みそ汁（大根）</p>	22	<p>ハヤシライス 牛乳 マンゴーミルクデザート</p>	23	<p>冷やしうどん 牛乳 かぼちゃの天ぷら</p>
体温や働き	ご飯、春雨、ごま、でん粉、砂糖、ごま油	バターロール、油	ご飯、でん粉	ご飯、じゃがいも、油	うどん、天ぷら粉、油				
からだを作る	鶏肉、豚肉、牛乳	ハム、鶏肉、牛乳	いわし、かつお節、ひじき、昆布、荻わかめ、牛乳	豚肉、牛乳	なると、鶏肉、牛乳				
調子を整える	キャベツ、にら、にんじん、竹の子、もやし、玉ねぎ、チンゲン菜、椎茸	キャベツ、にんじん、きゅうり、玉ねぎ、パセリ、コーン	キャベツ、大根、長ねぎ、にんじん、梅	玉ねぎ、にんじん、トマト、ナタデココ、パイン、みかん	にんじん、長ねぎ、ほうれん草、椎茸、かぼちゃ				
26	<p>ご飯 牛乳 鶏のから揚げ（1人2個） わかめと長ねぎのぬた つみれ汁</p>	27	<p>本別町西勇足のか藤剛司さんと加藤寛治さんが提供してくださった「黒毛和牛ハンバーグ」 ミルクパン 牛乳 黒毛和牛ハンバーグ ラタトゥイユ ほうれん草とベーコンのスープ</p>	28	<p>ご飯 牛乳 ホキの柚子みそ焼き オクラのかつお和え 沢煮焼</p>	29	<p>鶏めし 牛乳 揚げだし豆腐 ほうれん草ともやしのおひたし みそ汁（小松菜）</p>	30	<h3>元気くんの日</h3> <p>チャンボン麺 牛乳 茹でとうもろこし</p>
体温や働き	ご飯、でん粉、砂糖、油	ミルクパン、じゃがいも、油、パン粉	ご飯、砂糖	ご飯、でん粉、ごま油、砂糖、油	ラーメン				
からだを作る	わかめ、ちくわ、油揚げ、鶏肉、魚肉すり身、牛乳	牛肉、鶏卵、ベーコン、牛乳	わかめ、豚肉、かつお節、ホキ、牛乳	高野豆腐、豆腐、鶏肉、牛乳	豚肉、いか、えび、牛乳				
調子を整える	にんじん、三つ葉、長ねぎ、椎茸、玉ねぎ、枝豆	トマト、ピーマン、玉ねぎ、パプリカ、なす、ほうれん草	オクラ、ごぼう、にんじん、椎茸、大根、三つ葉、柚子	小松菜、ほうれん草、椎茸、ピーマン、チンゲン菜、にんじん、もやし	キャベツ、玉ねぎ、にんじん、もやし、こねぎ、とうもろこし、長ねぎ				