



2020年

# 8月 こんだて表



美深町学校給食センター

黄色の食品		熱や力のもとになる		赤色の食品		血や肉になり、体をつくる		緑色の食品		体の調子をととのえる	
月		火		水		木		金			
<b>3</b>	小 677 kcal 中 841 kcal	<b>4</b>	小 626 kcal 中 739 kcal	<b>5</b>	小 710 kcal 中 899 kcal	<b>6</b>	小 676 kcal 中 790 kcal	<b>7</b>	小 645 kcal 中 785 kcal		
<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>牛乳</li> <li>豚汁</li> <li>春巻き</li> <li>もやしとツナのあえもの</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>豚骨ラーメン</li> <li>牛乳</li> <li>ササミと野菜の梅サラダ</li> <li>給食だいふく</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>フルコギ丼</li> <li>牛乳</li> <li>卵とコーンのスープ</li> <li>※美中3年のみメロン</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>牛乳</li> <li>みそ汁(きやべつ、なめこ)</li> <li>さば焼き魚</li> <li>さつまいもとひじきの煮物</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>ゆかりごはん</li> <li>牛乳</li> <li>けんちん汁</li> <li>もち米コロッケ</li> <li>中華風サラダ</li> </ul>			
黄 ごはん・じゃがいも・春巻きの皮・あぶら		黄 ラーメン・ごまあぶら・さとう		黄 ごはん・ごまあぶら・さとう		黄 ごはん・さつまいも・あぶら・さとう		黄 ごはん・じゃがいも・はるさめ・さとう・ごまあぶら・パン粉			
赤 牛乳・ぶたにく・とうふ・みそ・ツナ		赤 牛乳・ぶたにく・なると・ささみ		赤 牛乳・ぎゅうにく・みそ・たまご		赤 牛乳・みそ・さば・とりにく・ひじき・さつまいも		赤 牛乳・とりにく・なまあげ・たまご・ハム・すりみ			
緑 にんじん・たまねぎ・だいこん・ながねぎ・ごぼう・もやし・きゅうり		緑 塩メンマ・ながねぎ・もやし・にんじん・はくさい・きくらげ・きやべつ・きゅうり		緑 たまねぎ・ピーマン・もやし・にんじん・コーン・パセリ		緑 きやべつ・なめこ・にんじん・さやいんげん		緑 ごぼう・にんじん・だいこん・ながねぎ・きゅうり・みかん缶			

## 8月8日～8月16日 夏休み

<b>17</b>	小 683 kcal 中 834 kcal	<b>18</b>	小 703 kcal 中 874 kcal	<b>19</b>	小 710 kcal 中 869 kcal	<b>20</b>	小 657 kcal 中 753 kcal	<b>21</b>	小 671 kcal 中 875 kcal		
<ul style="list-style-type: none"> <li>わかめごはん</li> <li>牛乳</li> <li>みそ汁(白菜、生揚げ)</li> <li>鶏肉の甘酢あん</li> <li>ごぼうサラダ</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>スパゲティミートソース</li> <li>牛乳</li> <li>フルーツポンチ</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>野菜カレー</li> <li>牛乳</li> <li>メロン</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>牛乳</li> <li>みそ汁(大根、わかめ)</li> <li>さんまの生姜煮</li> <li>豚キムチ炒め</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>牛乳</li> <li>マーボー豆腐</li> <li>えびぎょうざ</li> <li>白菜の磯漬し</li> </ul>			
黄 ごはん・あぶら・マヨネーズ・さとう・でんぶん・ごま		黄 スパゲティ・バター・さとう		黄 ごはん・じゃがいも・あぶら		黄 ごはん・さとう・あぶら・ごま		黄 ごはん・さとう・あぶら・でんぶん・ごまあぶら・ぎょうざの皮			
赤 牛乳・なまあげ・みそ・とりにく・ちくわ・わかめ		赤 牛乳・ぶたひきにく・カルピス		赤 牛乳・ぶたにく・脱脂粉乳・モツツアラチーズ		赤 牛乳・わかめ・みそ・さんま・ぶたにく		赤 牛乳・ぶたひきにく・焼きとうふ・みそ・えび・のり			
緑 はくさい・きやべつ・にんじん・ごぼう		緑 たまねぎ・にんじん・まいたけ・みかん缶・りんご缶・パイナップル缶		緑 にんじん・たまねぎ・なすび・ピーマン・メロン		緑 だいこん・はくさい・たまねぎ・にんじん・にら・きやべつ・もやし		緑 にんじん・たまねぎ・ながねぎ・たけのこ・しいたけ・はくさい・きやべつ			
<b>24</b>	小 662 kcal 中 770 kcal	<b>25</b>	小 674 kcal 中 830 kcal	<b>26</b>	小 720 kcal 中 895 kcal	<b>27</b>	小 699 kcal 中 814 kcal	<b>28</b>	小 634 kcal 中 746 kcal		
<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>牛乳</li> <li>お吸い物(はんぺん)</li> <li>さばのみそ煮</li> <li>豚肉と大根の煮物</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>みそ野菜ラーメン</li> <li>牛乳</li> <li>南瓜チーズフライ</li> <li>いちごヨーグルト</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>親子丼</li> <li>牛乳</li> <li>いもだんご汁</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>黒糖スライスパン</li> <li>牛乳</li> <li>クリームスープ</li> <li>ハンバーグのソースがけ</li> <li>野菜ナムル</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>牛乳</li> <li>みそ汁(豆腐、油揚げ)</li> <li>ホッケ焼き魚</li> <li>五目きんぴら</li> </ul>			
黄 ごはん・あぶら・さとう・こんにやく		黄 ラーメン・あぶら・パン粉		黄 ごはん・あぶら・さとう・じゃがいも・でんぶん		黄 パン・じゃがいも・あぶら・さとう・ごまあぶら・ごま		黄 ごはん・さとう・あぶら・ごま			
赤 牛乳・はんぺん・さば・みそ・ぶたにく・がんも		赤 牛乳・ぶたにく・チーズ・ヨーグルト		赤 牛乳・とりにく・たまご・なると・あぶらあげ・みそ		赤 牛乳・ハンバーグ・ハム・ベーコン		赤 牛乳・とうふ・あぶらあげ・ホッケ・ぶたにく・さつまあげ			
緑 ながねぎ・しいたけ・だいこん・にんじん・さやいんげん		緑 塩メンマ・たまねぎ・はくさい・もやし・にんじん・ほうれん草		緑 にんじん・たまねぎ・しいたけ・みつば・たけのこ・だいこん・ながねぎ		緑 たまねぎ・しめじ・にんじん・コーン・ほうれん草・もやし		緑 ながねぎ・ごぼう・にんじん・さやいんげん			

<b>31</b>	小 661 kcal 中 779 kcal	☆ 今月の食材 ☆		8月平均栄養価		夏を感じる食べ物													
<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>牛乳</li> <li>さつまいも汁</li> <li>鶏肉の照り焼き</li> <li>野菜のごまあえ</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>作りみそ ⇒ むつみ食堂</li> <li>モツツアラチーズ ⇒ 北牛舎</li> <li>メロン ⇒ 美深産</li> <li>豆腐、椎茸 ⇒ 名寄丘の学園</li> <li>お米 ⇒ 風連町有機生産組合</li> </ul>		<table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>小</th> <th>中</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>たん白質</td> <td>26.5g</td> <td>31.1g</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>20.5g</td> <td>23.5g</td> </tr> <tr> <td>食塩相当量</td> <td>2.8g</td> <td>3.3g</td> </tr> </tbody> </table>			小	中	たん白質	26.5g	31.1g	脂質	20.5g	23.5g	食塩相当量	2.8g	3.3g		
	小	中																	
たん白質	26.5g	31.1g																	
脂質	20.5g	23.5g																	
食塩相当量	2.8g	3.3g																	
黄 ごはん・さつまいも・さとう・あぶら・ごま		赤 牛乳・ぶたにく・とうふ・みそ・とりにく		赤 牛乳・とりにく・たまご・なると・あぶらあげ・みそ		赤 牛乳・ハンバーグ・ハム・ベーコン													
緑 にんじん・玉ねぎ・だいこん・長ねぎ・ごぼう・もやし・きやべつ・チンゲン菜		緑 塩メンマ・たまねぎ・はくさい・もやし・にんじん・ほうれん草		緑 にんじん・たまねぎ・しいたけ・みつば・たけのこ・だいこん・ながねぎ		緑 たまねぎ・しめじ・にんじん・コーン・ほうれん草・もやし													

気温が上がり、日差しもずいぶん強くってきました。暑さのために食欲が落ちたり、夏バテはしてませんか？暑さに負けず、元気に過ごせるように、水分補給は、少しずつ、こまめに行い、食事にも気を配りましょう。



すいかもメロンも同じウリ科の作物です。木になるものを果物という定義もありますが、すいかもメロンもデザートとして食べることが多いので、「食品成分表」では果物として取り上げられています。栄養素ではどちらもカリウムが豊富です。またベータカロテンが多いのも特長で、すいかにはピーマン(緑)の2倍くらいの量が含まれています。夏場は水分補給がわりにもなるので、上手に取り入れていきましょう。