



2022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											
<p>夏休みが終わって2学期が始まりました。まだまだ暑い日が続いています。夏の暑さの影響で体調をくずしやすくなっている子はいませんか？早起き・早寝はもちろんのこと1日3食をきちんととって生活リズムを調え、規則正しい学校生活を送るように心がけましょ</p>																			
17		18		19		20		21		22									
小 708 kcal 中 866 kcal		小 639 kcal 中 790 kcal		小 654 kcal 中 770 kcal		小 644 kcal 中 803 kcal		小 689 kcal 中 757 kcal		小 640 kcal 中 743 kcal									
<ul style="list-style-type: none"> <li>夏野菜カレー</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(白菜、なめこ)</li> <li>えびぎょうざ(が2,中齋3か)</li> <li>鶏肉と大根の煮物</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>ゆかりごはん</li> <li>牛乳</li> <li>みそ汁(豆腐、長ネギ)</li> <li>鮭焼き魚</li> <li>ごぼうサラダ</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん・じゃがいも・あぶら・カレー</li> <li>牛乳・ぶたにく・だっしふんにゅう・モッツアレチーズ</li> <li>にんじん・たまねぎ・なすび・メロン</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん・あぶら・さとう</li> <li>牛乳・とりにく・がんも・えび・みそ</li> <li>はくさい・なめこ・だいこん・にんじん・こんこやく・さやいんげん</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん・マヨネーズ</li> <li>牛乳・とうふ・あぶらあげ・みそ・鮭・ちくわ</li> <li>ながねぎ・ごぼう・きゃべつ・にんじん・きゅうり・ゆかり</li> </ul>									
22		23		24		25		26		27									
小 707 kcal 中 930 kcal		小 647 kcal 中 710 kcal		小 644 kcal 中 803 kcal		小 689 kcal 中 757 kcal		小 640 kcal 中 743 kcal		小 640 kcal 中 743 kcal									
<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>牛乳</li> <li>お吸い物(野菜つみれ)</li> <li>春巻き</li> <li>麻婆茄子</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>塩ラーメン</li> <li>牛乳</li> <li>ブロッコリーとベーコンのサラダ</li> <li>プリン</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>すき焼き丼</li> <li>牛乳</li> <li>みそ汁(大根、わかめ)</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>スライスパン</li> <li>牛乳</li> <li>卵とコーンのスープ</li> <li>鶏肉のもち粉揚げ</li> <li>もやしのカレー炒め</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>牛乳</li> <li>豚汁</li> <li>いわしの梅煮</li> <li>白菜のなめ茸あえ</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん・さとう・あぶら・ごまあぶら・でんぶ</li> <li>牛乳・すりみ・ぶたひきにく・なまあげ</li> <li>ながねぎ・なすび・にんじん・たまねぎ・たけのこ</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>ラーメン・ドレッシング</li> <li>牛乳・ぶたにく・わかめ・なると・ベーコン</li> <li>塩メンマ・ながねぎ・ブロッコリー・きゃべつ・コーン</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん・あぶら・さとう</li> <li>牛乳・ぶたにく・ぎゅうにく・ちくわ・やきどうふ・わかめ・みそ</li> <li>にんじん・玉ねぎ・はくさい・たけのこ・しいたけ・しらたき・長ねぎ・だいこん</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>パン・米粉・あぶら</li> <li>牛乳・たまご・とりにく・ウインナー</li> <li>コーン・パセリ・きゃべつ・にんじん・もやし</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん・じゃがいも・さとう</li> <li>牛乳・ぶたにく・とうふ・みそ・いわしのり</li> <li>にんじん・玉ねぎ・大根・長ねぎ・ごぼう・突こんにやく・ほうれんそう・白菜・なめたけ</li> </ul>	
29		30		31		8月平均栄養価		☆ 今月の食材 ☆											
小 689 kcal 中 839 kcal		小 641 kcal 中 734 kcal		小 694 kcal 中 892 kcal		たん白質 25.9g 30.3g 脂質 21.4g 24.8g 食塩相当量 2.8g 3.4g		<ul style="list-style-type: none"> <li>作りみそ ⇒ むつみ食堂</li> <li>メロン ⇒ 美深産</li> <li>モッツアレチーズ ⇒ 北牛舎</li> <li>きゃべつ ⇒ 荒谷農場(吉野)</li> <li>白菜 ⇒ 庄司村尾さん(恩根内)</li> <li>牛肉 ⇒ ミナミランチ</li> <li>豆腐、椎茸 ⇒ 名寄丘の上学園</li> <li>お米 ⇒ 風連町有機生産組合</li> </ul>											
<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>ハンバーグおろしソース</li> <li>野菜のごまみそあえ</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>醤油野菜ラーメン</li> <li>牛乳</li> <li>男爵コロッケ</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>ピビンパ丼</li> <li>牛乳</li> <li>いもだんご汁</li> </ul>															
<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん・さとう・マヨネーズ・ごま</li> <li>牛乳・はんぺん・ハンバーグ・みそ</li> <li>ながねぎ・しいたけ・にんじん・ほうれんそう・きゃべつ・もやし</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>ラーメン・じゃがいも・あぶら・パン粉</li> <li>牛乳・ぶたにく・なると</li> <li>塩メンマ・ながねぎ・もやし・にんじん・たまねぎ・はくさい</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん・じゃがいも・でんぶ・さとう・あぶら・ごまあぶら</li> <li>牛乳・ぶたにく・たまご・あぶらあげ・みそ</li> <li>にんじん・もやし・こまつな・だいこん・ながねぎ</li> </ul>															

## もっと! 野菜を食べよう

8月31日は、「8(や)・3(さ)・1(い)の語呂合わせから制定された「野菜の日」です。厚生労働省が提唱する「健康日本21(第二次)」では、成人で1日350g以上の野菜を食べることが勧められていますが、全年代で不足している現状があります。今よりも一品多く野菜料理をとることを意識しましょう。



忙しい時には、カット野菜や冷凍野菜を利用すると、手軽に野菜をとることができます。