

学校給食だより

八雲町学校給食センター

楽しかった夏休みも終わり、いよいよ学校が始まります。みなさんは、きちんと毎日3回食事をとっていませんか？夏休みだからとおそく起きて、朝ご飯を抜いた人もいると思いますが、1日3回食事をきちんととって生活リズムをととのえ、規則正しい学校生活を送れるように心がけましょう。



野菜不足になっていませんか？ いろいろな野菜をおいしく食べましょう。

野菜は、ビタミンや無機質（カリウム、カルシウム、鉄など）、食物繊維が多く含まれています。体内では、おもに体の調子をととのえる働きがあるので、さまざまな野菜を食事に取り入れて、たくさん食べましょう。

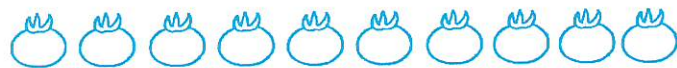


野菜は、緑黄色野菜と淡色野菜に分けられます。β-カロテン量が可食部100g当たり600μg以上含むものは緑黄色野菜で、そのほかは淡色野菜です。しかし、600μg未満でも、摂取量が多いトマトやピーマンなどは緑黄色野菜に分類されています。



ミニトマトは **ぎゅっと** 小さな実にも **栄養が詰まっています**

トマトとミニトマトをくらべると、ミニトマトの方が、β-カロテンやビタミンCなどが多く含まれます。生のままや煮たり焼いたりして手軽に食べられるのも魅力です。



の こんだて予定表

(献立表をご活用下さい)

日 (曜)	こんだて名		黄	赤	緑	
			働く力となる	血や肉になる	体の調子を整える	
18 (水)	米	飯	白菜のスープ・コーンシュマイ(小2個・中3個) ホイコーロー(ミニ正油)	米・ごま油 シュマイの皮	ツト・すり身・豚肉・牛乳	白菜・木耳・長ねぎ・生姜・人参 キャベツ・ピーマン・玉ねぎ・ニンニク
19 (木)	減量	ごはん	うどん・ちくわ磯辺てん・小松菜のおひたし	米・うどん	鶏肉・ちくわ・青のり・花かつお 牛乳	長ねぎ・しめじ茸・人参・筍 小松菜
20 (金)	米	飯	キャベツのみそ汁・いわしの生姜煮 野菜そぼろ煮(味付けのり)	米・じゃが芋	油揚げ・いわし・豚肉・さつま揚げ のり・牛乳	キャベツ・人参・玉ねぎ グリーンピース
23 (月)	米	飯	ふのりのみそ汁・豆腐ハンバーグきのこソース 大根とコーンのサラダ	米	ふのり・油揚げ・豆腐・鶏肉 ツナ・牛乳	長ねぎ・えのき茸・マッシュルーム 大根・キュウリ・コーン
24 (火)	野田生小5・6年生のリクエストメニュー		エルギー(kcal) ⑥19⑥851	たんぱく質(g) ②6.5⑥34.1	脂質(g) ④17.3⑥28.9	野菜量(g) ④123⑥175
	黒糖	パン	オニオンスープ・ピリ辛スパゲティ ブロッコリーとツナのサラダ	パン・スパゲティ マーガリン	ベーコン・鶏肉・ツナ・牛乳	玉ねぎ・人参・コーン・白菜・パセリ キャベツ・ピーマン・ブロッコリー
25 (水)	東野小5・6年生のリクエストメニュー		エルギー(kcal) ⑦785⑥997	たんぱく質(g) ④21.0⑥29.1	脂質(g) ④19.0⑥22.2	野菜量(g) ④120⑥175
	米	飯	チキンカレー・レンコンチップ フルーツゼリー和え	米・じゃが芋 ゼリー	鶏肉・粉乳・寒天・牛乳	玉ねぎ・人参・パセリ・レンコン 黄桃・パイナップル・リンゴ
26 (木)	減量	ごはん	五目スープ・焼きそば・鶏のから揚げ (小2個・中3個)	米・めん・麩	ツト・豚肉・鶏肉・牛乳	メンマ・長ねぎ・白菜・人参 キャベツ・ピーマン・玉ねぎ
27 (金)	米	飯	大根のみそ汁・豚肉の香味焼き ミニトマト(各2個)	米	油揚げ・豚肉・牛乳	大根・人参・玉ねぎ・ピーマン 生姜・ニンニク・ミニトマト
30 (月)	米	飯	玉ねぎのみそ汁・イカステーキ ポパイサラダ	米・ゴマ	油揚げ・イカ・すり身・ハム 牛乳	玉ねぎ・人参・ほうれん草 大根
31 (火)	コッペ	パン	コーンシチュー・ミートボールトマト煮 (小2個・中3個) コールスローサラダ	パン・じゃが芋 マーガリン	鶏肉・粉乳・豚肉・牛乳	玉ねぎ・人参・パセリ・マッシュルーム コーン・キャベツ・キュウリ

8月分平均栄養摂取量

	エネルギー Kcal	蛋白質 g
小学校	630	24.0
中学校	824	30.1

予定回数 10回
食物アレルギーについての対応や給食食材等についての問い合わせは八雲町学校給食センター(62-2801)まで

※材料調達の都合により献立の一部が変更する場合がありますのでご了承下さい。

こんだてせつめい

- 19日 うどんにちくわ磯辺てんをのせて、てんぷらうどんにして食べて下さい。
- 27日 ミニトマトは八雲のミニトマトです。
- 30日 イカステーキには、てり焼ソースがかかっています。