

日	曜日	献立	材料	アレルギー物質 () はコンタミネーション※	栄養価
21	月	ごはん わかめの味噌汁 豚肉の生姜炒め	ごはん・強化米 わかめ・豆腐・じゃがいも・油揚げ・にんじん・長ねぎ・味噌 豚肉・玉ねぎ・ピーマン・でん粉・しょうが・三温糖・しょうゆ・清酒・油	大豆・さば(えび・カニ) 小麦・大豆・豚肉	熱量(中学校) 759 たんぱく質 33.8 脂質 19 塩分 2.5
22	火	スライSPAN カレーポトフ ささみチーズフライ キルドチョコ	小麦粉・食塩・イースト・脱脂粉乳・さとう・ショートニング・ コンパウンドバター ベーコン・ポークウインナー・キャベツ・だいこん・玉ねぎ・にんじん・ ブロッコリー・ぶなしめじ・ブイヨン・食塩・こしょう・コーン・ ローコンクチキン・ワイン・チキンコンソメ・カレー粉 鶏肉・プロセスチーズ・植物油・トマトケチャップ・さとう・ チーズ風味調味料・食塩・パン粉・でん粉 食用油脂・さとう・カカオマス・ココアパウダー・全粉乳・大豆粉・ 食塩	小麦・乳(卵) 小麦・卵・乳・大豆・豚肉・鶏肉・ゼラチン 小麦・乳・大豆・鶏肉 乳・大豆(小麦・落花生)	熱量(中学校) 765 たんぱく質 29 脂質 35.7 塩分 3.7
23	水	ごはん じゃぶ煮 さば生姜煮 すいかゼリー	ごはん・強化米 鶏肉・木綿豆腐・ごぼう・だいこん・にんじん・長ねぎ・油揚げ・ つきこんにやく・干しいたけ・かつおエキス・さとう・しょうゆ・ 清酒・油 さば・水あめ・砂糖・しょうゆ・発酵調味料・おろししょうが・ 醸造酢・こんぶだし 水あめ・粉あめ・砂糖・スイカ濃縮果汁・でん粉	小麦・大豆・鶏肉(えび・カニ・いか・牛肉・ごま・ 豚肉・鮭・さば・ゼラチン) 小麦・大豆・さば(乳)	熱量(中学校) 786 たんぱく質 31.5 脂質 23.8 塩分 2.1
24	木	ラーメン 札幌味噌ラーメン きたあかりコロケ 小魚アーモンド	小麦粉・食塩 ほうれん草・ごま・玉ねぎ・にんじん・長ねぎ・もやし・豚挽肉・ごま油・ しょうが・にんにく・がらスープ・味噌ラーメンスープ・豆板醤 ばれいしょ・パン粉・果糖ぶどう糖液糖・玉ねぎ・牛肉・食塩・油 アーモンド・カタクチイワシ・さとう・ごま・食塩	小麦(卵・大豆・そば) 小麦・大豆・ごま・豚肉・鶏肉・さば 小麦・乳・大豆・牛肉 ごま・アーモンド(えび・カニ・クルミ・ カシューナッツ)	熱量(中学校) 771 たんぱく質 29.9 脂質 25.8 塩分 4.4
25	金	麦ごはん ハヤシライス 黄桃缶	ごはん・麦・強化米 豚肉・玉ねぎ・にんじん・ブロッコリー・マッシュルーム・トマト・ トマトピューレ・にんにく・油・バター・エスパニョールソース・ ハヤシフレーク・ビーフンチューフレーク 桃・グラニュー糖	小麦・乳・大豆・牛肉・豚肉・鶏肉・バナナ・ りんご(卵・ごま・さば・桃・やまいも・ ゼラチン) 桃	熱量(中学校) 816 たんぱく質 25.2 脂質 21.1 塩分 2.5
28	月	ココアコッペパン ラビオリ中華スープ エビカツレツ	小麦粉・食塩・イースト・脱脂粉乳・さとう・ショートニング・ コンパウンドバター・ココア ポークラビオリ・豆腐・たけのこ・長ねぎ・にんじん・もやし・ えのきたけ・こしょう・食塩・でん粉・清湯スープ・中華調味料 パン粉・でん粉・食塩・卵黄粉・えび・いか・玉ねぎ・ 小麦粉加工品・さとう・乾燥卵白・油	小麦・乳(卵) 小麦・大豆・カニ・ごま・豚肉・鶏肉 小麦・卵・乳・大豆・えび・いか	熱量(中学校) 779 たんぱく質 30.5 脂質 24.3 塩分 5.4
29	火	ごはん ごま汁 いわしの梅煮 胚芽ふりかけ	ごはん・強化米 里芋・つきこんにやく・ごま・にんじん・長ねぎ・ごぼう・鶏肉・ 油揚げ・味噌・だしパック いわし・さとう・水あめ・しょうゆ・梅酢・発酵調味料・でん粉・ 梅肉ペースト・かつお削りぶし・昆布だし いりごま・でん粉・米胚芽・食塩・しょうゆ・かつお削り・砂糖・ のり・かつおエキスパウダー・アオサ・抹茶	小麦・大豆・ごま・鶏肉・さば 小麦・大豆(乳) 小麦・大豆・ごま	熱量(中学校) 776 たんぱく質 32.3 脂質 22.5 塩分 2.6
30	水	小型バターパン パンフキンポタージュ 真鱈のスパイス揚げ	小麦粉・さとう・脱脂粉乳・コンパウンドバター・食塩・イースト 玉ねぎ・かぼちゃ・パセリ・牛乳・食塩・こしょう・にんじんペースト・ パンフキンペースト・野菜ベース・生クリーム・コーンクリーム・ ローコンクチキン 真鱈・でん粉・食塩・粉末醤油・香辛料(パプリカ粉・ガーリック粉・ 赤唐辛子・大豆粉・胡椒)・油	小麦・乳(卵) 小麦・乳・豚肉・鶏肉(卵・大豆・えび・ カニ・牛肉) 小麦・大豆(卵・乳)	熱量(中学校) 737 たんぱく質 27.1 脂質 30 塩分 3.1
31	木	ごはん 豚肉と厚揚げの 旨塩あんかけ ポークしょうまい (2個)	ごはん・強化米 豚肉・厚揚げ・キャベツ・玉ねぎ・にんじん・れんこん・長ねぎ・ でん粉・ごま油・油・にんにく・しょうゆ・食塩・こしょう・ しょうが・がらスープ・塩ラーメンスープ 豚肉・玉ねぎ・パン粉・でん粉・しょうがペースト・さとう・食塩・ ポークエキス・香辛料・還元水あめ	小麦・大豆・ごま・豚肉・鶏肉 小麦・豚肉(卵・乳・えび・カニ)	熱量(中学校) 811 たんぱく質 40 脂質 24.5 塩分 2.8

◎1人当たりの平均摂取栄養価 エネルギー 778kcal たんぱく質 31g 脂質 25.2g 塩分 3.2g 二次元コードから配合表を確認出来ます。↓

- ★ 牛乳は毎日つきます。★都合により献立の一部を変更する場合があります。
- ★ 「はし」は毎日持ってきて下さい。(はしは毎日洗いまししょう。)
- ★ 減塩のため、麺の日の汁はひかえめにしましょう。
- ★ 魚には骨があります。気をつけて食べましょう。
- ★ お子様が楽しく食べた給食です。給食費は忘れずに納めましょう。
- ★ アレルギー等で詳しい献立内容を確認したい場合は給食センター栄養教諭までご連絡下さい。
- ★ 献立表はメール配信しております(登録サイト: http://www.city.muroran.lg.jp/im/org2260/mail_k.html)
- ★ 献立やアレルギー表は室蘭市学校給食センターのホームページにも掲載しています。(<http://www.city.muroran.lg.jp/main/org9600.html>)
- ※ アレルギー物質として特定原材料7品目及び特定原材料に準ずるもの21品目を記載しています。
なお、コンタミネーションとは原料として使用していませんが、製造等の過程で意図せず混入する可能性があることを言います。

今月の当日パン

30日
～室蘭西・星蘭・翔陽・東明～

配合表



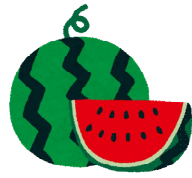
2023年度 給食テーマ

「日本を巡ろう！」

第5弾 鳥取県

8月23日(水)

- ごはん ○牛乳
- じゃぶ煮 ○さば生姜煮
- すいかゼリー



日本を巡ろう！第5弾は鳥取県です。鳥取県は日本海に広がる最大高低差が約90メートルもある、日本最大の鳥取砂丘があります。気候は比較的温暖で春から秋は好天が多く、冬には降雪もあるなど、四季の移り変わりがあるところです。

「じゃぶ煮」は、鳥取県の郷土料理の一つで、祭りや正月など人が集まるときに、ごちそうとして振る舞われている料理です。大根、人参、ごぼう、ねぎ、豆腐などの食材を煮込んでいるうちに「じゃぶじゃぶ」と水分がでてくるのに由来しているといわれています。お鍋一つで簡単にできて、手に入りやすい食材で作られ、家庭料理として広く食べられています。

東部地域の日本海では、大量のサバが水揚げされます。保存技術がない時代、魚を日持ちさせるために、焼いたものが売られていたそうです。その焼いたサバと玉葱を一緒に煮込んだ「焼きサバの煮付け」という郷土料理があります。給食では生姜で味付けした、ごはんぴったりな「さばの生姜煮」を提供します。

また、鳥取県のすいかは、全国トップクラスの生産量！給食では、「すいかゼリー」を提供します。室蘭で鳥取県の味を楽しみましょう！



8月31日は
野菜の日

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。

食べているのはどの部分？

それぞれの野菜は、植物のどの部分なのかをみましょう。

花・つぼみ	実	葉	茎	根
ブロッコリー	トマト	レタス	アスパラガス	ごぼう
				だいこん
カリフラワー	きゅうり		たけのこ	
		ほうれんそう		にんじん
みょうが	ピーマン	にら	れんこん	

※だいこんは、根を食べる野菜に分類していますが、側根がなく葉に近い部分は茎です。

8月31日は「や(8)さ(3)い(1)」のごろ合わせから、「野菜の日」です。みなさんに、野菜のこころをもって知ってほしいという想いから定められました。

野菜には、体の調子を整えるはたらきがありますが、収穫する季節によっても、はたらきが少し異なります。

春野菜は体に溜まったいらぬものを外へ出す、夏野菜はたっぷりの水分で、ほてった体温を冷ます、秋野菜は夏の疲れをとり、冬に向けての準備をする、冬野菜は体を温め、寒さを乗り切るはたらきです。

8月の給食には旬の野菜をたっぷり使います。味わって食べましょう。