# 8月　中学校給食予定献立

平成28年　　中学校用献立　　室蘭市学校給食センター　北海道室蘭市祝津町３－６－１００　TEL:0143-27-2511　FAX:0143-27-2512

| 日 | 主食 | 温　食 | 副　食 | 体をつくる | エネルギーになる | 体の調子を整える | エネルギー |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 17(水) | 麦ごはん | 中華コーンスープ | ・カルビ焼き | ぎゅうにゅう<br>とりにく<br>ぶたにく | むぎごはん・さとう<br>はるさめ<br>ごまあぶら | たけのこ・たまねぎ<br>ながねぎ・コーン<br>もやし・しょうが<br>にんじん・ピーマン | 755 |
| 18(木) | ラーメン | 北海道ご当地ラーメン第五弾<br>室蘭カレーラーメン ついに登場!! 室蘭名物 | ・餃子（2個） | ぎゅうにゅう・わかめ<br>ぎょうざ・ぶたにく<br>うずらのたまご | ラーメン・あぶら<br>でんぷん<br>じゃがいも | たまねぎ・ながねぎ<br>はくさい・にんじん・トマト<br>もやし・にんにく・パイン | 882 |
| 19(金) | ごはん | すいとん汁 | ・黒はんぺんフライ | ぎゅうにゅう・とりにく<br>あぶらあげ・ナルト<br>くろはんぺんフライ | ごはん<br>すいとん<br>あぶら | にんじん<br>ながねぎ<br>ごぼう | 751 |
| 22(月) | 糖蜜パン | マカロニのクリーム煮 | ・てりやきチキン | ぎゅうにゅう・ベーコン<br>なまクリーム<br>てりやきチキン | とうみつパン<br>ペンネ<br>マーガリン | キャベツ・コーン<br>たまねぎ<br>にんじん | 774 |
| 23(火) | ごはん | かわりきんぴら | ・いかカツ<br>・味付きのり　・醤油 | ぎゅうにゅう・のり<br>ぶたにく・いかカツ<br>さつまあげ | ごはん・さとう<br>しらたき<br>ごま・あぶら | ごぼう<br>にんじん<br>だいこん | 783 |
| 24(水) | バーガーパン | ポトフ | ・メンチカツ　・プリン<br>・マイティーソース | ぎゅうにゅう<br>ベーコン<br>メンチカツ | バーガーパン<br>じゃがいも<br>あぶら・プリン | キャベツ・たまねぎ<br>にんじん・ブロッコリー<br>だいこん・しめじ・コーン | 752 |
| 25(木) | ごはん | 豚キムチ | ・いわしのみぞれ煮 | ぎゅうにゅう・みそ<br>ぶたにく・あかみそ<br>いわしのみぞれに<br>あつあげ | ごはん・さとう<br>ごまあぶら<br>あぶら・でんぷん | はくさい・たけのこ<br>しょうが・にら・もやし<br>だいこん・キャベツ<br>にんじん・ピーマン | 770 |
| 26(金) | ごはん | ☆室蘭ご当地給食☆<br>中華風わかめスープ | ・やきとり丼　・洋辛子 | ぎゅうにゅう・とうふ<br>うずらのたまご<br>わかめ・ぶたにく | ごはん<br>でんぷん<br>さとう・あぶら | もやし・たまねぎ<br>にんじん<br>ながねぎ | 793 |
| 29(月) | コッペパン | パンプキンシチュー | ・若鶏唐揚げ（2個）<br>・いちごジャム | ぎゅうにゅう・ベーコン<br>なまクリーム<br>わかどりからあげ | コッペパン・あぶら<br>マーガリン<br>いちごジャム | たまねぎ・コーン<br>にんじん・かぼちゃ<br>グリンピース | 855 |
| 30(火) | ごはん | やさい 831の日 どさんこ汁 | ・たれ付き肉団子（2個） | ぎゅうにゅう<br>みそ・ぶたにく<br>たれつきにくだんご | ごはん・あぶら<br>じゃがいも<br>マーガリン | にんじん・コーン<br>たまねぎ・ながねぎ<br>だいこん・しょうが | 735 |
| 31(水) | 糖蜜パン | ラタトゥイユ | ・あじの大葉フライ<br>・ソース | ぎゅうにゅう<br>ベーコン・だいず<br>いんげんまめ<br>あじのおおばフライ | とうみつパン<br>オリーブゆ<br>さとう・あぶら | なす・トマト・にんにく<br>たまねぎ・にんじん<br>ズッキーニ<br>ピーマン・かぼちゃ | 764 |

| | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 塩分 |
|---|---|---|---|---|
| 1人当たりの平均摂取栄養価 | 783kcal | 31.8g | 25.0g | 3.5g |

★　牛乳は毎日つきます。　★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。
★　「はし」は、毎日持ってきてください。（はしは毎日洗いましょう。）　★都合により献立の一部を変更する場合があります。
★　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ください。
※　室蘭市の学校給食センターホームページ（アドレス　http://www.city.muroran.lg.jp/main/org9600.html）
※　献立表はメールでも配信しております。（アドレス　http://www.city.muroran.lg.jp/im/org2260/mail_k.html）
右のQRコードからでも登録ページに進むことができます。

### 水分補給で熱中症予防を

熱中症は、夏の強い陽ざしの下での激しい運動や作業中だけでなく、室内で起こることもあります。この時期は汗をかくことを意識して水分をとるように心がけましょう。のどの渇きを感じなくても、こまめに水分をとるようにしましょう。

## 8月31日はやさいの日

８月３１日は『や（８）さ（３）い（１）』のごろ合わせから、『やさいの日』です。夏が旬の食べ物、ナスやトマト、ピーマンなどはビタミンが豊富で体の調子をととのえ、病気に負けない体をつくります。太陽の光をいっぱい浴びた夏野菜を食べて、熱い夏を乗り切りましょう！この日にちなんで、８月３１日は、夏野菜が入った　『ラタトゥイユ』が登場します。

## ご当地給食 室蘭やきとり丼

みなさんに人気のあるやきとり丼が８月 26 日(金)に登場します。

室蘭やきとり丼は、タレにつけこんだ豚肉に、からしをつけて食べます。

ごはんにのせて食べましょう☆

## 北海道のラーメンを味わおう！　8月18日(木)室蘭カレーラーメン

室蘭カレーラーメンは、札幌・函館・旭川ラーメンに続く第４の味を目指して、2006 年に誕生しました。麺は、もっちりとした太縮れで、スープは、果物・野菜スパイスを使用したカレーペーストと豚骨系スープを合わせたものです。具材は、わかめ、もやし、室蘭産うずらのたまごが入っています。

室蘭のご当地グルメを味わって食べましょう☆

おいしいよ！！