

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
21 (水)	ごはん	夏野菜カレー	チキンナゲット(2個)	ぶたにく ぎゅうにゅう チキンナゲット	ごはん バター あぶら	ピーマン・なす・トマト たまねぎ・にんじん にんにく	884
22 (木)	りんごパン	醤油ラーメン	餃子(2個)	ぎゅうにゅう・わかめ ぶたにく・ぎょうざ なると	りんごパン ラーメン あぶら	もやし たけのこ ながねぎ	773
23 (金)	ごはん	豚肉と厚揚げの中華炒め	鶏ごぼうメンチカツ	ぎゅうにゅう・メンチカツ ぶたにく あつあげ	ごはん・さとう あぶら・でんぶん ごまあぶら	キャベツ・にんにく たまねぎ にんじん	859
26 (月)	コッペパン	ラビオリスープ	チーズはんぺんフライ いちごジャム	ぎゅうにゅう はんぺん チーズ	コッペパン ラビオリ じゃがいも・あぶら いちごジャム	にんじん・ハセリ たまねぎ ブロッコリー	744
27 (火)	ごはん	マーボー豆腐	焼きビーフン	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく	ごはん・ビーフン でんぶん さとう	にら・しょうが ながねぎ しいたけ	803
28 (水)	メロンパン	マカロニのグラタン風煮	グリルチキン(2個)	ぎゅうにゅう ハム・グリルチキン こなチーズ	メロンパン・あぶら マカロニ バター	たまねぎ・にんじん えだまめ・マッシュルーム コーン・ハセリ	776
29 (木)	ごはん	根菜のコロコロ煮	さんまの生姜煮 ヨーグルト	ぎゅうにゅう・ヨーグルト さんましょうがになると だいず・とりにく	ごはん こんにゃく さとう	にんじん・レンコン ごぼう・タケノコ だいこん・えだまめ	755
30 (金)	ごはん	味噌バター肉じゃが	野菜コロッケ	ぎゅうにゅう・コロッケ ぶたにく みそ	ごはん・バター じゃがいも・さとう あぶら	にんじん・グリーンピース たまねぎ ながねぎ	838

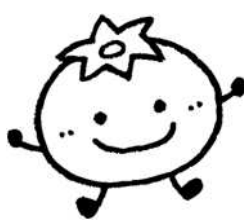
~今月の旬の食べ物~

ピーマン



ピーマンはビタミンCを豊富に含んでいます。ビタミンCは体の中の細胞を丈夫にし、風邪などをひきにくくします。また、毛細血管を丈夫にしてくれるビタミンPも多く含まれています。

トマト



トマトの赤い色は「リコピン」という色素によるもので、赤い色の濃いトマトほどリコピンが多く含まれています。リコピンは体の組織がボロボロになるのを防いでくれます。トマトの甘味や酸味が食欲を増し、疲労回復に効果的な野菜の一つです。

1人当たりの平均摂取栄養価

	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
平均値	804kcal	28.9g	26.3	2.4g

牛乳は毎日つきます。 お子様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へ進むことができます。



☆今月のリクエスト献立☆

8月21日(水)
本室蘭中学校 1年1組3班

夏野菜カレー
牛乳
チキンナゲット
~ 献立ポイント ~



やさい 8月31日 ~やさいの日~

8月31日は「野菜の日」です。みなさんは、なぜこの日が野菜の日になったか知っていますか？実は「や(8) さ(3) い(1)」のゴロ合わせから、この日に制定されたそうです。
みなさんは野菜をたくさん食べていますか？夏の旬の食べ物でもあるなすやトマト、ピーマンなどはビタミンが豊富で体の調子を整えて、病気に負けない体を作ります。太陽の光をいっぱい浴びた夏野菜を食べて、暑い夏を乗り切りましょう！
この日にちなんで、この時期に旬を迎えたピーマン・トマトなどの野菜が入った「夏野菜カレー」が21日(水)に登場します。
お楽しみに...

