8月　小学校給食予定献立

平成25年　　小学校用献立　　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
20(火)	ごはん	さつまじる	・ごぼうのピリからいため	ぎゅうにゅう・とりにく とうふ・ぶたにく みそ	ごはん・ごま・しらたき さつまいも さんおんとう こんにゃく・あぶら	にんじん・ながねぎ だいこん ごぼう	550 606 658
21(水)	りんごパン	ラビオリスープ	・てりやきチキン	ぎゅうにゅう てりやきチキン ぶたにく	りんごパン・ﾗﾋﾞｵﾘ じゃがいも ﾗﾋﾞｵﾘ	ブロッコリー にんじん　ﾊﾟｾﾘ たまねぎ	530 591 659
22(木)	ごはん	ぶたにくとあつあげのちゅうかいため	・さんまのしょうがに	ぎゅうにゅう さんまのしょうがに あつあげ	ごはん・さとう あぶら・でんぷん ごまあぶら	キャベツ・にんにく たまねぎ にんじん	604 661 713
23(金)	ごはん	なつやさいカレー	・ピーチゼリーのフルーツあえ	ぶたにく・ゼリー なまｸﾘｰﾑ ぎゅうにゅう	ﾅﾀﾃﾞｺｺ バター ごはん	ピーマン・なす・ﾄﾏﾄ たまねぎ・にんじん みかん もも・ﾊﾟｲﾝにんにく	649 713 777
26(月)	ごはん	マーボーどうふ	・やきビーフン	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく	ごはん・ﾋﾞｰﾌﾝ でんぷん さとう	にら・しょうが ながねぎ しいたけ	600 657 709
27(火)	バターロール	コーンポタージュ	・グリルチキン	ぎゅうにゅう グリルチキン なまｸﾘｰﾑ	ﾊﾞﾀｰﾛｰﾙ じゃがいも あぶら	たまねぎ ｺｰﾝ にんじん ﾊﾟｾﾘ	656 674 693
28(水)	ごはん	はるさめとホタテのスープ	・カルビーやき	ぎゅうにゅう ﾎﾀﾃ・とうふ ぶたにく	ごはん はるさめ でんぷん	たけのこ・もやし ながねぎ ピーマン・にんじん たまねぎ・えのきたけ	530 580 631
29(木)	こくとうパン	しょうゆラーメン	・やさいしゅうまい(2こ)	ぎゅうにゅう・ﾜｶﾒ ぶたにく　しゅうまい なると	こくとうﾊﾟﾝ ﾗｰﾒﾝ あぶら	たけのこ ながねぎ もやし	553 616 678
30(金)	ごはん	こんさいのコロコロに	・にくだんご(2こ)	ぎゅうにゅう・なると とりにく・にくだんご だいず	ごはん こんにゃく さとう	にんじん・れんこん ごぼう・たけのこ だいこん・えだまめ	553 602 650

～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	633kcal	24.4g	20.1g	2.2g

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２３日(金)に登場します。お楽しみに・・・。

★ 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ｺｰﾄﾞからでも登録ページへ進むことができます。