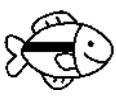
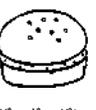


日	主食	温食	副食	体をつくる	エネルギーになる	体の調子を整える	エネルギー
20 (水)	 ごはん	みそワタンスープ	・ビビンバ風	ぎゅうにゅう ぶたにく・みそ あかみそ・やきどうふ	ごはん・ごまあぶら ごま・ワタンスープ さんおんとう	ながねぎ・はくさい たけのこ・しょうが にんにく・もやし にんじん・ほうれんそう	685
21 (木)	 りんごパン	ミートボールのトマト煮	・鶏空揚げ(2個)	ぎゅうにゅう にく・だんご とりからあげ	りんごパン・あぶら じゃがいも さとう	しめじ・にんにく にんじん・ブロッコリー パセリ トマト・たまねぎ	843
22 (金)	 ごはん	ごぼうの五目炒め	 ・あじフライ	ぎゅうにゅう ぶたにく・さつあまげ あじフライ・ひじき	ごはん・ごまあぶら ごま・さとう あぶら・しらたき	ごぼう にんじん ピーマン・だいこん	771
25 (月)	 コッペパン	ベーコンとうずら卵の スープ	・チキンロイヤル ・マーシャルビーンズ	ぎゅうにゅう・ベーコン うずらのたまご チキンロイヤル	コッペパン マーシャルビーンズ あぶら	にんじん・ほうれんそう たまねぎ キャベツ	754
26 (火)	 ごはん	家常豆腐	・春巻き	ぎゅうにゅう ぶたにく・あかみそ あつあげ	ごはん さとう・あぶら はるまき	こまつな・ピーマン たまねぎ・たけのこ しょうが にんじん・しいたけ	847
27 (水)	 バーガーパン	白花豆のクリーム煮	・肉コロッケ ・小袋ソース	ぎゅうにゅう ベーコン しるはなまめ	バーガーパン あぶら・バター にくコロッケ	えだまめ・はくさい たまねぎ・コーン にんじん・ブロッコリー	763
28 (木)	 ごはん	いかじゃが	・若鶏のごま照り焼き	ぎゅうにゅう いか・あつあげ わかどりのごまてりやき	ごはん・さんおんとう じゃがいも・あぶら つきこんにやく	たまねぎ・しょうが にんじん えだまめ	756
29 (金)	 ごはん	夏野菜カレー 	・洋なし缶 ・ヨーグルト	ぎゅうにゅう なまクリーム・ぶたにく ヨーグルト	ごはん バター じゃがいも	ピーマン・にんじん たまねぎ・にんにく なす ようなしかん・トマト	907

	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	791kcal	29.3g	26.6g	2.9g

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。



~今月の当日パン~
 21日(木)
 東明・港北・桜蘭・本室蘭



~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は身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。リコピンは身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。

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「野菜の日」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、暑い夏を乗り切りましょう!

この日にちなんで、8月29日は今が旬のナスやトマト、ピーマンが入った「夏野菜カレー」が登場します!お楽しみに

