

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	・ビビンバふう	ぎゅうにゅう ぶたにく・やきどうふ あかみそ・みそ	ごはん・ごまあぶら ごま・ワタタン さんあんどう	ながねぎ・はくさい たけのこ・にんじん にんにく・もやし しょうが・ほうれんそう	540 591 641
21 (木)	 ごはん	かわりマーボー	・えびしゅうまい(2こ)	ぎゅうにゅう ぶたにく・どうふ えびしゅうまい	ごはん でんぶん さとう	ながねぎ・しょうが にら・なす しいたけ	602 656 707
22 (金)	 ごはん	ごぼうのごもくいため	 ・さばみそに	ぎゅうにゅう ぶたにく・さつまあげ さばのみそに・ひじき	ごはん しらたき・ごまあぶら ごま・あぶら・さとう	ごぼう にんじん・だいこん ピーマン	609 658 706
25 (月)	 ごはん	いかじゃが	・とりてんぷらうめしそ	ぎゅうにゅう いか とりてんぷらうめしそ	ごはん・さんあんどう じゃがいも・あぶら つきこんにゃく	たまねぎ・しょうが にんじん えだまめ	578 630 675
26 (火)	 バーガーパン	きのこほうれんそうのシチュー	・テリヤキハンバーグ	ぎゅうにゅう テリヤキハンバーグ なまクリーム・ハム	バーガーパン じゃがいも バター	しめじ・ほうれんそう にんじん・グリビース たまねぎ・コーン	624 644 663
27 (水)	 ごはん	しらたまじる	・ぶたにくのしょうがやき	ぎゅうにゅう・とりにく ぶたにく なると・あぶらあげ	ごはん しらたまもち あぶら	ながねぎ・たまねぎ ピーマン・ごぼう にんじん・もやし	617 678 742
28 (木)	 りんごパン	ベーコンとうずらたまごのスープ	・しろはなまめコロッケ	ぎゅうにゅう うずらのたまご ベーコン	りんごパン あぶら しろはなまめコロッケ	キャベツ・たまねぎ にんじん ほうれんそう	604 672 745
29 (金)	 ごはん	なつやさいカレー 	・プルプルゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく なまクリーム	ごはん じゃがいも バター	ピーマン・にんじん たまねぎ・にんにく なす・トマト もも・パイナップル・みかん	668 733 798

	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	658kcal	24.9g	21.1g	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。



---~今月の当日パン~---

28日(木)

海陽・高砂・水元
知利別・旭ヶ丘



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れます。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

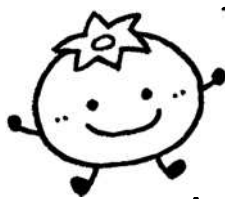
~今月の旬の食べ物~

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。