

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
18 (火)	ごはん	ワンタンスープ	・ビビンバ風 ・春巻き	ぎゅうにゅう ぶたにく やきどうふ	ごはん・ごまあぶらこむぎこ さんおんとう・ごま はるまき・あぶら	にんじん・しいたけしょうが ながねぎ・たけのこ ほうれんそう・もやし はくさい・にんにく	807
19 (水)	ごはん	さつまい	野菜炒め	ぎゅうにゅう・みそ とうふ・ぶたにく とりにく	ごはん・さつまいも あぶら・さんおんとう こんにゃく	にんじん・ながねぎ だいにん・たまねぎ もやし・あかピーマン ごぼう・ピーマン しょうが	738
20 (木)	ごはん	八宝菜	・てりやき味肉団子(2個)	ぎゅうにゅう・ぶたにく あじつきにくだんご うずらのたまご・イカ	ごはん・あぶら でんぶん ごまあぶら	たまねぎ・たけのこ にんじん・しょうが はくさい	795
21 (金)	ごはん	夏野菜カレー	・ピーチゼリーの フルーツ和え	ぎゅうにゅう とりにく なまクリーム	ごはん・あぶら マーガリン ゼリー・ナタデココ	にんじん・ピーマン たまねぎ・にんにく もも・みかん・パイナップル トマト・なす	907
24 (月)	ごはん	大根と鶏肉の煮物	・肉しゅうまい(2個) ・ヨーグルト	ぎゅうにゅう・だいず とりにく・ヨーグルト こんぶ・にくしゅうまい	ごはん こんにゃく さんおんとう	だいにん ごぼう にんじん	750
25 (火)	メロンパン	きのこほうれん草 のシチュー	・野菜コロッケ	ぎゅうにゅう ハム なまクリーム	メロンパン・あぶら やさしいコロッケ じゃがいも マーガリン	しめじ・グリーンピース にんじん・たまねぎ ほうれんそう・コーン	791
26 (水)	ココアパン	ウィンナーと野菜の ケチャップ煮	・帆立風味フライ(2個)	ぎゅうにゅう ウィンナー ほたてふうみフライ	ココアパン・あぶら じゃがいも さとう	たまねぎ・えだまめ にんじん・トマト コーン・にんにく	817
27 (木)	ごはん	しらたま汁	・豚肉の生姜焼き	ぎゅうにゅう・なると とりにく・ぶたにく あぶらあげ	ごはん しらたまもち さとう	ながねぎ・たまねぎ ごぼう・ピーマン しょうが にんじん・もやし	802
28 (金)	ごはん	ごぼうの五目炒め	・ちくわ磯辺揚げ	ぎゅうにゅう・ひじき ぶたにく・さつまあげ ちくわいそべあげ	ごはん・ごまあぶら しらたき・ごま さとう・あぶら	ごぼう・ピーマン にんじん だいにん	753
31 (月)	りんごパン	白菜と肉団子の スープ	・メンチカツ	ぎゅうにゅう にくだんご メンチカツ	りんごパン あぶら こむぎこ・でんぶん	にんじん・しめじ ながねぎ はくさい	772

	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	793kcal	32.3g	26.0g	2.6g

牛乳は毎日つきます。 お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](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。



~ 26日 ~  
 東明・桜蘭  
 港北・本室蘭

## 8月の旬の食材

ピーマンにはビタミンCがたっぷりと含まれています。ビタミンCは肌が日に焼けることを防ぐはたらきがあるので、夏にぴったりですね。ほかに、ビタミンPは毛細血管を強くして、血管の病気を防いだり、ビタミンAは粘膜を強くしてウイルスへの抵抗力を高めるなど、体に良い栄養素が豊富な野菜です。油で炒めて食べると、吸収率がアップするのでおすすめです。



なすのきれいな紫色は「ナスニン」という色素成分で、ポリフェノールの一種です。体の老化を早め、さまざまな病気の原因ともなる活性酸素を消し去る力が強いので、皮ごと食べるのがおすすめです。美味しいなすは、表面がつやつやしていて、ヘタの部分にトゲがあり、ずっしりと重みのあるものです。選ぶときのポイントにしてみてくださいね。



## 8月31日は「野菜の日」

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。

夏に食べると美味しい夏野菜は、太陽の光をたっぷり浴びて、みずみずしいのが特徴です。夏の暑さでほてった体を冷まし、体の調子を整えてくれるので、夏バテ予防にもピッタリです。

8月21日には、今が旬のナスやピーマン、トマトが入った「夏野菜カレー」が登場します。お楽しみに

