8月　小学校給食予定献立

平成27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(木)	メロンパン	ウインナーとやさいのケチャップに	・やさいコロッケ	ぎゅうにゅう ウインナー ハム	メロンパン・あぶら じゃがいも・さとう やさいコロッケ	たまねぎ・コーン にんじん・トマト えだまめ・にんにく	710 721 731
21(金)	むぎごはん	★喜門岱小学校２班リクエスト献立★ ごぼうのごもくいため	・とりてんぷらうめしそ ・はちみつレモンゼリー	ぎゅうにゅう・ひじき ぶたにく・さつまあげ とりてんぷらうめしそ	むぎごはん・あぶら しらたき・さとう はちみつレモンゼ ごま・ごまあぶら	ごぼう・ピーマン にんじん だいこん	655 692 747
24(月)	りんごパン	はくさいとにくだんごのスープ	・ほたてふうみフライ(2こ)	ぎゅうにゅう にくだんご ほたてふうみフライ	りんごパン あぶら こむぎこ・でんぷん	しめじ・ながねぎ にんじん はくさい	524 576 630
25(火)	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・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	599 641 707
26(水)	ごはん	いかじゃが	・てりやきあじつきにくだんご(2こ)	ぎゅうにゅう イカ あじつきにくだんご	ごはん・こんにゃく じゃがいも・あぶら さんおんとう	たまねぎ・しょうが にんじん えだまめ	538 590 635
27(木)	ココアパン	ほうれんそうときのこのシチュー	・メンチカツ	ぎゅうにゅう・ハム メンチカツ なまクリーム	ココアパン・あぶら じゃがいも マーガリン	しめじ・ほうれんそう にんじん・たまねぎ コーン・グリンピース	614 655 717
28(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	ぎゅうにゅう とりにく なまクリーム	ごはん・ゼリー マーガリン・あぶら ナタデココ	にんじん・なす たまねぎ・にんにく もも・みかん・パイン ピーマン・トマト	617 679 736
31(月)	ごはん	すきやきに	・さんまのしょうがに	ぎゅうにゅう・ぶたにく やきどうふ さんまのしょうがに	ごはん しらたき さとう	たまねぎ・しいたけ えのきたけ ながねぎ	596 634 690

	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	649kcal	24.1g	22.0g	2.5g

★　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コードからでも登録ページへ進むことができます。

当日パン

★２７日（木）★

みなと・地球岬

天沢・大沢

リクエストこんだて

今年度も５年生のみなさんが考えた「**リクエストこんだて**」が、給食に登場します。一生けんめい考えたので、のこさず食べてくださいね！

今年度、最初のリクエストこんだては喜門岱小学校です。

８月２１日（金）

喜門岱小学校　２班

＊メニュー＊

★むぎごはん
★ごぼうのごもくいため
★とりてんぷらうめしそ
★はちみつレモンゼリー
★ぎゅうにゅう

こんだてのポイント

和をテーマに考えました。バランスもよくしました。

みんなが好きなメニューだと思います。

８月の旬の食材

なつやさい

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。

夏に食べるとおいしい夏野菜は、太陽の光をたっぷり浴びて育つので、栄養満点です。

ビタミンや水分が多く、みずみずしいのが特徴で、ほてった体温を下げ、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２８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♪