

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
特定原材料7品目及び特定原材料に準ずるもの21品目()はコンタミネーション ※コンタミネーション…製造等の過程で意図せず混入する可能性があること							
18 (火)	ごはん	いももち入りけんちん汁	焼き肉風	クリーム大福	牛乳・豆腐 ごはん・いもち つきごんにやく・油 クリーム大福	ごぼう・長ねぎ 大根・にんじん 玉ねぎ・もやし	785
19 (水)	黒糖パン	ミートボールのトマト煮	えびグラタンフライ	牛乳・肉団子 豆乳クリーム えびグラタンフライ	黒糖パン・砂糖 オリーブ油・油 じゃがいも	玉ねぎ・トマト にんじん・にんにく ブロッコリー	818
20 (木)	ラーメン	塩ラーメン	ポークしゅうまい(2個)	ストロベリー カスタードタルト	牛乳・こんぶ 豚肉・なると ポークしゅうまい	ラーメン・油・バター ストロベリー カスタードタルト 白菜・もやし・コーン 長ねぎ・しょうが にんじん・にんにく	760
21 (金)	ごはん	筑前煮	あじフライ	ソース	牛乳・なると とり肉・あじフライ うおがし揚げボール	ごはん・砂糖 ごま油 ごんにやく・油 たけのこ	839
24 (月)	コッペパン	ホタテとマカロニのクリーム煮	照り焼きチキン	牛乳・ホタテ ベーコン・生クリーム 照り焼きチキン	コッペパン バター ペンネ	キャベツ・コーン 玉ねぎ にんじん	771
☆ 室蘭ご当地メニュー ☆							
25 (火)	ごはん	とうふとわかめの味噌汁	やきとり丼	洋がらし	牛乳・味噌 豆腐・油揚げ わかめ・豚肉	ごはん 油 砂糖 長ねぎ 玉ねぎ	807
26 (水)	バターロール	ベーコンとうげら卵のスープ	牛肉コロッケ	牛乳 うげらの卵 ベーコン	バターロール 油 コロッケ	にんじん・キャベツ 玉ねぎ ほうれん草	754
27 (木)	ごはん	五目きんぴら	鶏てんぷら梅しそ	牛乳 豚肉・さつまあげ 鶏てんぷら梅しそ	ごはん・砂糖 ごま油・ごま しらたき・油	ごぼう・大根 ピーマン にんじん	761
28 (金)	麦ごはん	夏野菜カレー	黄桃缶	牛乳 じゃがいも とり肉	麦ごはん じゃがいも 油・砂糖	にんじん・玉ねぎ なす・黄桃・りんご ピーマン・にんにく	869
31 (月)	糖蜜パン	野菜(831)の日 野菜ラビオリスープ	メンチカツ	元気ヨーグルト	牛乳 メンチカツ ヨーグルト	糖蜜パン じゃがいも 玉ねぎ・パセリ ブロッコリー	753

◎1人当たりの平均摂取栄養価 エネルギー 792kcal たんぱく質 29.2g 脂質 25.5g 塩分 3.4g

- ★ 牛乳は毎日つきます。 ★ 都合により献立の一部を変更する場合があります。
- ★ 「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。)
- ★ 魚には骨があります。(気をつけて食べましょう)
- ★ 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。
- ★ 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)
- 右の二次元コードからメール登録や配合表を確認することができます。



配合表

今月の当日パン

～19日～
室蘭西・星蘭・翔陽・東明
～31日～
桜蘭・港北・本室蘭

メール登録→



行事食

ご当地給食 やきとり丼

8月25日(火)

- ごはん ○牛乳
- とうふとわかめの味噌汁
- やきとり丼(洋がらし)

袋に入った、やきとり丼はこれで最後になります。



ホタテがプレゼントされます

8月24日(月)



- コッペパン
- 牛乳
- ホタテとマカロニのクリーム煮
- 照り焼きチキン

北海道からオホーツク産の新鮮なホタテをいただきました。今月はマカロニのクリーム煮にホタテを入れました。8月から1月の間、月1回ホタテを使用したメニューが登場予定です。お楽しみに!!



体を元気にしてくれる「タウリン」という栄養素が入っています。



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。みなさんに、野菜のことをもっと知ってほしいという想いから定められました。

野菜には、体の調子を整えるはたらきがありますが、収穫する季節によっても、はたらきが少し異なります。

春野菜は体に溜まったらないものを外へ出す、夏野菜はたっぷりの水分で、ほった体温を冷ます、秋野菜は夏の疲れをとり、冬に向けての準備をする、冬野菜は体を温め、寒さを乗り切るはたらきです。

8月31日の野菜の日に野菜ラビオリスープが登場します。

