

日	曜日	献立	材料	アレルギー物質 () はコンタミネーション※	栄養価
19	木	ごはん 豚丼 いわしの梅煮	ごはん・強化米 豚肉・塩こうじ・しらたき・さとう・三温糖・玉ねぎ・長ねぎ・しょうが・かつおエキス・しょうゆ・みりん・清酒 いわし・水あめ・でん粉・梅肉ペースト・かつお削りぶし・さとう・しょうゆ・梅酢・発酵調味料・昆布だし	小麦・大豆・豚肉(えび・カニ・いか・牛肉・鶏肉・鮭・さば・ゼラチン) 小麦・大豆	熱量(中学校) 788 たんぱく質 37.6 脂質 21.7 塩分 2
20	金	ごはん ベトナム風フォー 春巻き バナナのスティックケーキ	ごはん・強化米 フォー・ささみ・玉ねぎ・にんじん・もやし・しょうが・さとう・にら・長ねぎ・レモン・しいたけ・食塩・ブイヨン・白しょうゆ・鶏がらスープ・本がらミックス たまねぎ・キャベツ・もやし・にんじん・たけのこ・植物油脂・でんぷん・小麦粉・ショートニング・しょうゆ・はるさめ・食塩・砂糖・鶏肉・こしょう・水あめ・ベーキングパウダー バナナピューレー・砂糖・米粉・豆乳・植物油・調整豆乳粉末	小麦・乳・大豆・豚肉・鶏肉・ゼラチン(卵・落花生・牛肉・ごま・桃・りんご) 小麦・大豆・鶏肉(卵・乳・えび・カニ) 大豆・バナナ	熱量(中学校) 851 たんぱく質 24.8 脂質 22.9 塩分 2.2
23	月	ごはん どさんこ汁 真ほっけ和風フライ ベビーチーズ	ごはん・強化米 豚肉・にんじん・塩こうじ・じゃがいも・だいこん・玉ねぎ・長ねぎ・バター・味噌・コーン・しょうが・油・味パックス 真ほっけ・パン粉・バターミックス・醤油・みりん・砂糖・油 ナチュラルチーズ	乳・大豆・豚肉・さば 小麦・大豆 乳	熱量(中学校) 769 たんぱく質 29.5 脂質 21.4 塩分 2.3
24	火	コッペパン じゃがベーコン ハーフステーキ キルドチョコ	小麦粉・食塩・イースト・脱脂粉乳・さとう・ショートニング・鶏卵・コンパウンドバター じゃがいも・ぶなしめじ・枝豆・玉ねぎ・にんじん・バター・こしょう・ベーコン・コーン・チキンコンソメ・ローコンクチキン 鶏肉・さとう・液体塩こうじ・食塩・植物油脂・香辛料 食用油脂・さとう・カカオマス・ココアパウダー・全粉乳・大豆粉・食塩	小麦・卵・乳 小麦・卵・乳・大豆・豚肉・鶏肉 鶏肉 乳・大豆(小麦・落花生)	熱量(中学校) 810 たんぱく質 32.3 脂質 31.6 塩分 3.3
25	水	わかめごはん かぼちゃもち汁 若鶏の唐揚げ(2個)	ごはん・塩蔵わかめ・食塩・さとう かぼちゃもち・油揚げ・にんじん・長ねぎ・ごぼう・鶏肉・塩こうじ・なると・かつおエキス・白しょうゆ・しょうゆ 鶏肉・しょうゆ・小麦粉・でん粉・鶏卵・しょうがペースト・食塩・にんにくペースト・香辛料・米粉・さとう・ホエイパウダー・パーム油・ベーキングパウダー	(えび・カニ) 小麦・大豆・鶏肉(卵・えび・カニ・いか・牛肉・ごま・豚肉・鮭・さば・ゼラチン) 小麦・卵・乳・大豆・鶏肉	熱量(中学校) 785 たんぱく質 27 脂質 24.2 塩分 3.6
26	木	ラーメン 豚骨ラーメン 肉しょうまい(2個) ヨーグルト	小麦粉・食塩 チャーシュー・うずら卵・キャベツ・にんじん・長ねぎ・もやし・にんにく・しょうが・スープストック・とんこつラーメンスープ 玉ねぎ・豚肉・パン粉・まぐろ・鶏肉・さとう・しょうが・グリーンピース・食塩・ごま油・しょうゆ・清酒・小麦粉 脱脂粉乳・さとう・全粉乳・ゼラチン・寒天	小麦(卵・大豆・そば) 小麦・卵・大豆・豚肉・鶏肉・ゼラチン 小麦・乳・大豆・ごま・豚肉・鶏肉 乳・ゼラチン	熱量(中学校) 728 たんぱく質 32.3 脂質 24.7 塩分 4.8
27	金	麦ごはん なかよしカレー フルーツのアップルゼリー和え	ごはん・麦・強化米 じゃがいも・玉ねぎ・にんじん・鶏肉・塩こうじ・トマト・食塩・油・カレーフレーク・チキンコンソメ・豆乳クリーム・にんにく・カレー粉・しょうゆ・ワイン・フライドオニオン 黄桃・白桃・みかん・パインアップル・さとう・ナタデココ・ブロックゼリー	小麦・大豆・鶏肉 桃・りんご	熱量(中学校) 875 たんぱく質 24.9 脂質 18.6 塩分 2.8
30	月	バターパン ポトフ きたあかりコロケ ミルクココア	小麦粉・さとう・脱脂粉乳・鶏卵・コンパウンドバター・食塩・イースト ベーコン・あらびきウインナー・キャベツ・だいこん・玉ねぎ・にんじん・プロッコリー・ぶなしめじ・ブイヨン・食塩・こしょう・コーン・ローコンクチキン・ワイン・チキンコンソメ ばれいしょ・野菜パン粉・乾燥マッシュポテト・果糖ぶどう糖液糖・玉ねぎ・牛肉・食塩・油 さとう・ココアパウダー・食塩	小麦・卵・乳 小麦・卵・乳・大豆・豚肉・鶏肉・ゼラチン(オレンジ・牛肉・ごま・桃・りんご) 小麦・乳・大豆・牛肉 大豆	熱量(中学校) 748 たんぱく質 26.7 脂質 28.8 塩分 4.1
31	火	ごはん 中華スープ 焼き肉風 チーズワッフル	ごはん・強化米 豆腐・鶏肉・チンゲンサイ・わかめ・でん粉・にんじん・食塩・こしょう・はるさめ・塩ラーメンスープ・しょうが・油・塩こうじ 豚肉・にんじん・玉ねぎ・もやし・焼き肉のたれ・油・塩こうじ さとう・小麦粉・チーズ・鶏卵・植物油脂・脱脂粉乳	小麦・大豆・豚肉・鶏肉・りんご(えび・カニ) 小麦・大豆・ごま・豚肉・りんご 小麦・卵・乳	熱量(中学校) 824 たんぱく質 35.5 脂質 22.2 塩分 4

◎1人当たりの平均摂取栄養価 エネルギー 798kcal たんぱく質 30.1g 脂質 24.0g 塩分 3.2g

二次元コードからメール登録や配合表を確認出来ます。↓

★ 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」は毎日持ってきて下さい。(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下さい。

★ 献立表はメール配信をしております(登録サイト: http://www.city.muroran.lg.jp/im/org2260/mail_k.html)

★ 献立やアレルギー表は室蘭市学校給食センターのホームページにも掲載しています。(<http://www.city.muroran.lg.jp/main/org9600.html>)

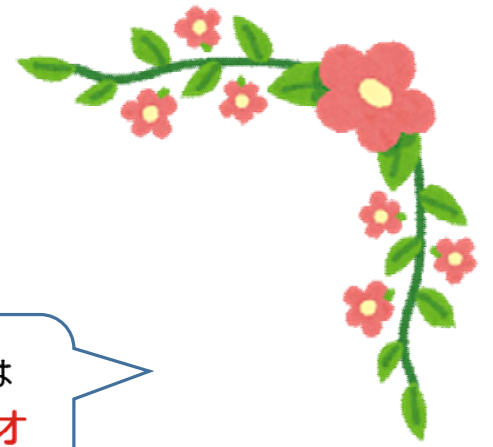
※ アレルギー物質として特定原材料7品目及び特定原材料に準ずるもの21品目を記載しています。

なお、コンタミネーションとは原料として使用していませんが、製造等の過程で意図せず混入する可能性があることを言います。

配合表

メール登録





第5弾 ベトナム

8月20日(金)

こんにちは
シンチャオ
Xin chào



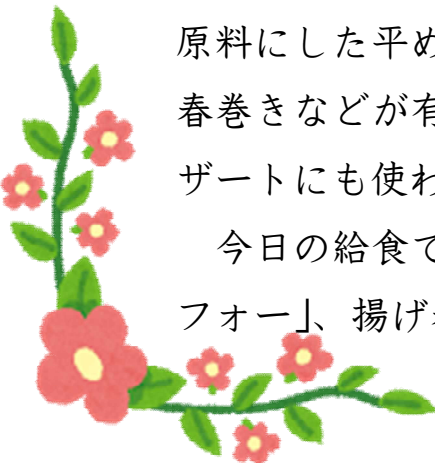
- ごはん
- ベトナム風フォー
- 春巻き
- バナナのスティックケーキ
- 牛乳

給食で世界を巡ろう！第5弾はベトナムです。ベトナムの首都であるハノイは、フランスの植民地となっていたこともあり、ベトナム料理は中国料理とフランス料理の影響を受けているといわれています。ベトナムは南北に長く地方によって季候がちがい、それぞれの食文化があります。

ベトナムは農業がさかんで、1年に3度お米が収穫でき、お米が豊富にとれ、米を原料にした平めんの「フォー」や、うすく引きのばした「ライスペーパー」を使った春巻きなどが有名です。そして、バナナもよく食べられていて種類が多く、料理やデザートにも使われています。

今日の給食では、フォーを入れたレモン風味でさっぱりとしたスープ「ベトナム風フォー」、揚げ春巻き、バナナの甘みがおいしいスティックケーキが登場します。

お楽しみに♪



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いらぬものを外へ出す、夏野菜はたっぷりの水分で、ほてった体温を冷ます、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月の給食には旬の野菜をたっぷり使います。味わって食べましょう。



お知らせ

★2学期より、牛乳のストローがかわります！★

学校給食用牛乳のプラスチック製ストローが2学期より環境対応へ配慮した紙製のストローに変更になります。

