



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	ラーメン	小麦粉・食塩	こむぎ(たまご・だいず・そば)	熱量(低学年) 582
		豚骨ラーメン	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	こむぎ・たまご・だいず・ぶたにく・とりにく・ゼラチン	熱量(中学年) 621 熱量(高学年) 662
		きたあかりコロケ	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	こむぎ・にゅう・だいず・ぎゅうにく	たんぱく質 24.2 脂質 23.9 塩分 4.7
20	金	むぎごはん なかよしカレー	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	こむぎ・だいず・とりにく	熱量(低学年) 679 熱量(中学年) 745 熱量(高学年) 812
		フルーツの アツルゼリー和え	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	もも・りんご	たんぱく質 21.7 脂質 16.8 塩分 2.4
23	月	バターパン	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	こむぎ・たまご・にゅう	熱量(低学年) 557
		鶏肉のトマト煮	鶏肉・ぶなしめじ・枝豆・玉ねぎ・トマト・さとう・にんじん・ブロッコリー・バター・こしょう・トマトシーズニング・ウスターソース・トマトソース・トマトピューレ・ワイン・チキンコンソメ	こむぎ・にゅう・だいず・ぶたにく・とりにく (オレンジ・キウイフルーツ・ぎゅうにく・ごま・バナナ・さば・もも・りんご・ゼラチン)	熱量(中学年) 628 熱量(高学年) 701
		ジャーマンポテト	じゃがいも・玉ねぎ・パセリ・バター・食塩・ベーコン・コーン・にんにく・粒こしょう・チキンコンソメ・スープストック	こむぎ・たまご・にゅう・だいず・ぶたにく・とりにく・ゼラチン	たんぱく質 32.3 脂質 22.7 塩分 3.7
24	火 第五弾 世界を ベトナム を巡ろう	ごはん	ごはん・強化米		熱量(低学年) 629
		ベトナム風フォー	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	こむぎ・にゅう・だいず・ぶたにく・とりにく・ゼラチン(たまご・らっかせい・ぎゅうにく・ごま・もも・りんご)	熱量(中学年) 655 熱量(高学年) 699
		春巻き バナナの スティックケーキ	小麦粉・キャベツ・ラード・たけのこ・でん粉・粉末水あめ・植物油脂・ショートニング・しょうゆ・大豆粉・さとう・鶏肉・カキエキス・コーンフラワー・食塩・はるさめ・おろししょうが・がらスープ・おろしにんにく・脱脂粉乳・バナナピューレ・砂糖・米粉・豆乳・植物油・調整豆乳粉末	こむぎ・にゅう・だいず・ごま・ぶたにく・とりにく(えび) だいでず・バナナ	たんぱく質 21.2 脂質 18.8 塩分 1.8
25	水	とうみつ 糖蜜パン	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・三温糖	こむぎ・たまご・にゅう	熱量(低学年) 585
		白花豆のクリーム煮	玉ねぎ・にんじん・ベーコン・鶏肉・ブロッコリー・牛乳・こしょう・白花豆ペース・生クリーム・コーン・油・脱脂粉乳・チキンコンソメ・ベシャメルソース	こむぎ・たまご・にゅう・だいず・ぶたにく・とりにく	熱量(中学年) 650 熱量(高学年) 723
		ミートボール(2個)	鶏肉・玉ねぎ・パン粉・豚脂・しょうゆ・食塩・発酵調味料・さとう・香辛料・乾燥卵白・さとう・食酢・りんごジュース・しょうが汁・植物油	こむぎ・たまご・にゅう・だいず・ごま・ぶたにく・とりにく・りんご	たんぱく質 29.4 脂質 24.2 塩分 2.8
26	木	わかめごはん	ごはん・塩蔵わかめ・食塩・さとう	(えび・カニ)	熱量(低学年) 578
		かぼちゃもち汁	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	こむぎ・だいず・とりにく(たまご・えび・カニ・いか・ぎゅうにく・ごま・ぶたにく・さけ・さば・ゼラチン)	熱量(中学年) 622 熱量(高学年) 668
		白身魚フライ 減塩ソース	ホキ・パン粉・でん粉・食塩・油 黒さとう・リンゴピューレ・トマトジュース・玉ねぎ・にんじん・食塩・とうもろこしでん粉・醸造酢・ぶどう酢・米酢・香辛料	こむぎ・だいず(たまご・にゅう・カニ) だいでず・りんご(こむぎ・にゅう・えび・オレンジ・ぎゅうにく・ごま・ぶたにく・とりにく・さば・もも・ゼラチン)	たんぱく質 22.4 脂質 15.3 塩分 2.8
27	金	ごはん	ごはん・強化米		熱量(低学年) 566
		とさんこ汁	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	にゅう・だいず・ぶたにく・さば	熱量(中学年) 595 熱量(高学年) 639
		鶏てんぷら梅しそ	鶏肉・大葉・うめぼしペースト・食塩・米粉・小麦粉・鶏卵・でん粉・香辛料・ベーキングパウダー・油	こむぎ・たまご・にゅう・とりにく	たんぱく質 24.7 脂質 18.3 塩分 1.9
30	月	ごはん	ごはん・強化米		熱量(低学年) 573
		中華スープ	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	こむぎ・だいず・ぶたにく・とりにく・りんご(えび・カニ)	熱量(中学年) 609 熱量(高学年) 661
		焼き肉風 ヨーグルト	豚肉・にんじん・玉ねぎ・もやし・焼き肉のたれ・油・塩こうじ 脱脂粉乳・さとう・全粉乳・ゼラチン・寒天	こむぎ・だいず・ごま・ぶたにく・りんご にゅう・ゼラチン	たんぱく質 29.7 脂質 14.5 塩分 3.2
31	火 野菜の日	小型コッペパン	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	こむぎ・たまご・にゅう	熱量(低学年) 570
		マカロニのハヤシ風煮	豚肉・枝豆・塩こうじ・さとう・玉ねぎ・トマト・にんじん・ブロッコリー・油・バター・こしょう・ペンネ・にんにく・トマトピューレ・ハヤシフレーク・ビーフシチューフレーク・スープストック	こむぎ・にゅう・だいず・ぎゅうにく・ぶたにく・とりにく・バナナ・りんご・ゼラチン(さば)	熱量(中学年) 634 熱量(高学年) 695
		鉄腕チキンナゲット(2個)	鶏肉・パン粉・でん粉・乾燥おから・さとう・食塩・香辛料・クラッカー粉・コーンフラワー・米粉・粉末しょうゆ・油	こむぎ・だいず・とりにく	たんぱく質 29.1 脂質 27.1 塩分 3

◎1人当たりの平均摂取栄養価 エネルギー 640kcal たんぱく質 26.1g 脂質 20.2g 塩分 2.9g

- ★ 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。
- ★ 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。

二次元コードからメール登録や配合表を確認出来ます。↓

今月の当日パン

～25日～

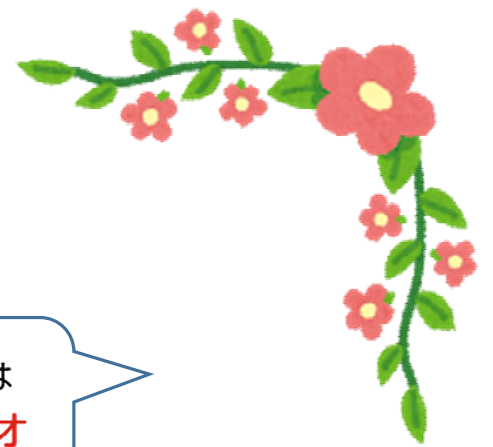
旭ヶ丘・天神

配合表



メール登録





8月24日(火)

こんにちは
シンチャオ
Xin chào



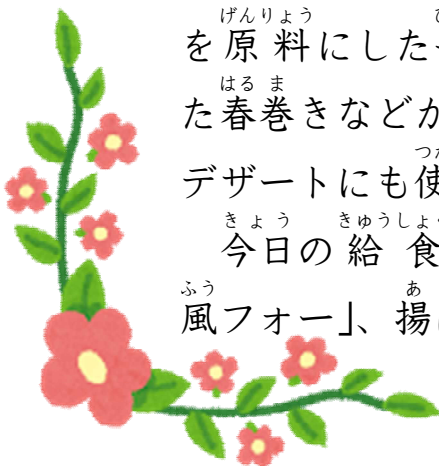
- ごはん
- ベトナム風フォー
- 春巻き
- バナナのスティックケーキ
- 牛乳

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違います、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思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。

