



8月 学校給食予定献立表(東部)



月		火		水		木		金	
献立名	材料名	献立名	材料名	献立名	材料名	献立名	材料名	献立名	材料名
<p>○牛乳は毎日つきます。</p> <p>○この日に、スプーンがつきます。</p> <p>○都合により献立が変更となる場合があります。</p> <p>○学校給食についての情報は苦小牧市ホームページをご覧ください。</p> <p>○魚には骨がついている場合もあります。</p> <p>刺さらないように取り除くなど注意して食べましょう。</p> <p>○食物アレルギーをお持ちの方は、献立名が同じでも使われている材料が違う場合がありますので、毎月の献立表でご確認をお願いします。</p> <p>○今月使用しているもやし・ホックは苦小牧産です。</p>		<p>22</p> <p>バーガーパン</p> <p>野菜チャウダー</p> <p>網焼きハンバーグ</p> <p>コールスロー</p>	<p>栄養価</p> <p>エネルギー たばく質 しぼう えんぷん</p> <p>低 552kcal 24.7g 21.4g 2.7g</p> <p>中 631kcal 27.8g 23.6g 3.2g</p> <p>高 749kcal 32.2g 26.7g 3.9g</p> <p>中学 811kcal 34.5g 28.1g 4.1g</p>	<p>23</p> <p>むぎ麦ごはん</p> <p>わかめと豆腐のみそ汁</p> <p>照り焼きチキン</p> <p>大豆の磯煮</p>	<p>栄養価</p> <p>エネルギー たばく質 しぼう えんぷん</p> <p>低 571kcal 26.8g 18.6g 1.8g</p> <p>中 637kcal 29.1g 20.0g 2.1g</p> <p>高 693kcal 31.3g 21.6g 2.3g</p> <p>中学 777kcal 33.5g 22.5g 2.6g</p>	<p>24</p> <p>うどん</p> <p>カレーうどん</p> <p>ちくわの磯揚げ(小学1個、中学2個)</p> <p>ももゼリー</p>	<p>栄養価</p> <p>エネルギー たばく質 しぼう えんぷん</p> <p>低 584kcal 21.3g 20.7g 2.8g</p> <p>中 660kcal 24.1g 22.5g 3.7g</p> <p>高 693kcal 25.8g 24.0g 4.1g</p> <p>中学 807kcal 28.9g 30.1g 4.4g</p>	<p>25</p> <p>むぎ麦ごはん</p> <p>けんちん汁</p> <p>北あかりコロッケ</p> <p>白菜の中華和え</p> <p>小袋ソース</p>	<p>栄養価</p> <p>エネルギー たばく質 しぼう えんぷん</p> <p>低 597kcal 18.4g 17.6g 1.7g</p> <p>中 652kcal 20.3g 18.3g 1.9g</p> <p>高 703kcal 21.8g 19.0g 2.1g</p> <p>中学 783kcal 23.7g 19.6g 2.3g</p>
<p>食材のコンタミネーションについては各共同調理場へお問い合わせ下さい。</p>									
<p>28</p> <p>ごはん</p> <p>なめこのみそ汁</p> <p>豚肉の塩たれ炒め</p> <p>アセロラゼリー</p>	<p>栄養価</p> <p>エネルギー たばく質 しぼう えんぷん</p> <p>低 576kcal 21.8g 15.0g 1.6g</p> <p>中 644kcal 25.0g 16.7g 1.8g</p> <p>高 713kcal 28.0g 18.5g 2.2g</p> <p>中学 802kcal 30.6g 19.5g 2.6g</p>	<p>29</p> <p>コッペパン</p> <p>ABCスープ</p> <p>パリツォーネ</p> <p>ウイナーと野菜のソテー</p> <p>メープルジャム</p>	<p>栄養価</p> <p>エネルギー たばく質 しぼう えんぷん</p> <p>低 541kcal 20.6g 19.7g 2.5g</p> <p>中 605kcal 23.2g 21.1g 3.0g</p> <p>高 707kcal 26.9g 23.4g 3.5g</p> <p>中学 761kcal 28.9g 24.6g 3.7g</p>	<p>30</p> <p>ごはん</p> <p>豚汁</p> <p>苦小牧産ホッケ塩ザンギ</p> <p>ブロッコリーのごま和え</p>	<p>栄養価</p> <p>エネルギー たばく質 しぼう えんぷん</p> <p>低 570kcal 24.6g 16.7g 2.1g</p> <p>中 634kcal 27.2g 17.5g 2.4g</p> <p>高 696kcal 29.7g 18.6g 2.6g</p> <p>中学 779kcal 31.8g 19.1g 2.8g</p>	<p>31</p> <p>ラーメン</p> <p>八王子ラーメン</p> <p>焼きぎょうざ(2個)</p> <p>甘夏みかんゼリーのフルーツ和え</p>	<p>栄養価</p> <p>エネルギー たばく質 しぼう えんぷん</p> <p>低 589kcal 23.9g 15.3g 3.1g</p> <p>中 670kcal 27.2g 15.9g 3.6g</p> <p>高 694kcal 28.1g 16.4g 4.1g</p> <p>中学 728kcal 29.1g 16.5g 4.2g</p>	<p>児童生徒の皆さんへ苦小牧の魅力をもっと知ってもらうため、市内の企業が集まり、様々な取り組みをしていく事業です。</p> <p>活動についてはHPをご確認ください。</p>	

～八王子市(東京都)との姉妹都市提携50周年です～

ご当地グルメ!「八王子ラーメン」が再登場!!

昨年12月に提供した八王子ラーメン

苦小牧市と八王子市は8月10日に姉妹都市締結50周年を迎えます。これを記念して、昨年12月に提供して好評だった「八王子ラーメン」を31日(木)に再び提供します。八王子市の給食を参考に、苦小牧市の給食用に具材をアレンジしています。「八王子ラーメン」の特徴である、きざみ玉ねぎをたっぷり使うことで、甘味のある美味しいスープに仕上げました。

八王子ラーメンは、昭和30年代に誕生してから今日まで、子どもからお年寄りまで幅広い年齢層に愛されているラーメンで、八王子市内には八王子ラーメンを出している店が40店舗以上あるそうです。



「八種会」公式キャラクター「はちどん」

- 八王子ラーメンの特徴
- 【その1】 醤油ベースのタレであること
 - 【その2】 表面をラードが覆っていること
 - 【その3】 きざみ玉ねぎを用いていること

8月31日は「野菜の日」

8月31日は、「8(や)・3(さ)・1(い)」の語呂合わせから制定された「野菜の日」です。夏の太陽をたっぷり浴びた野菜がたくさん出回る時期でもあります。これにちなんで22日(火)に「野菜チャウダー」を提供します。これを機に普段の食事でも、今より少しでも多く野菜を食べることを意識してみましよう。

朝ごはんから野菜を食べよう!

朝ごはんを食べないと1日に食べることのできる野菜の量がぐんと減ってしまいます。

サラダだけでなく、パリエーション豊かに!

生で食べるサラダより、ゆでたり、煮たり、炒めた方がかさが減るので、たくさん食べられます。

いろんな野菜を楽しもう!

野菜は季節の旬をとくに感じられる食べ物です。市場によく出回り、価格も手ごろになりやすいので、日々の食生活にうまく取り入れましょう。

健康を守るスーパーサブ、野菜のおかず!

ごはんや野菜のおかずを添えることで無理なく野菜が食べられます。外食でもできれば単品で野菜のおかずを取りましょう。

夏バテ予防 夏休みの食生活チェック

- 冷たいものの飲みすぎや、食べすぎに注意

冷たいアイスやジュースばかり飲んでいると、おなか冷え、胃腸の調子がおかしくなります。

また冷たくて食べやすいめん類だけで食事を済ませていると栄養がたよってしまいます。
- 朝ごはんをしっかり食べよう

1日3回の食事は生活のリズムを整えるのに大事なはたらきをします。

とくに朝ごはんは1日を元気に始めるための大切な食事です。

ご飯やみそ汁は夏の水分補給に役立ちます。
- 夏野菜をたくさん食べよう

太陽をたっぷり浴びた夏の野菜やくだものにはビタミン類、ミネラル(無機質)、そして水分がたっぷりです。

食事だけではなく、すいかや生きゅうりはおやつにもいいですよ。
- 牛乳も忘れずに飲もう

夏休みに入ると飲まなくなる人もいます。成長期の吸収率の良いカルシウム源として、夏のスタミナ補給として、おやつや食事のとき飲みましょう。乳アレルギーのある人は豆乳や小魚などで補いましょう。
- 冷房に気をつけよう

暑いからと冷房の効いた部屋に長時間いると体調を崩してしまいます。

涼しい朝などを利用して、外に出て体を動かし、汗をかきましょう。

寝るときはタイマーなどを利用するとよいでしょう。
- 夜ふかしをしない

楽しい行事の多い夏はつい寝るが遅くなりがちです。でも睡眠不足は夏の健康の大敵。早起きを心がけると夜は早く寝付けます。「夜更かしよりは早起き」をモットーに生活しましょう。