

令和5年
8月

こんだてひょう

佐呂間町学校給食センター
Tel 5-2555

☆☆☆☆☆^{こんげつ}今日のふるさと給食では、^{さる まちよきん}佐呂間町産のズッキーニ、もち麦、^{むぎ}サロマ豚を使用予定です。☆☆☆☆☆

曜日 行事	今日のこんだて (牛乳は毎日つきます)	おもな材料と体内でののはたらき			(Kcal) 小学3・4年 中学生	スプーン・ フォークの つく日
		血や肉・骨をつくる(赤)	からだの調子を整える(緑)	はたらく力になる(黄)		
17(木) ⑥浜小	食パン			しょくパン		
	野菜スープ	ベーコン	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう		511	
	チリコンカン	ぶたにく、だいす	たまねぎ、にんじん、レッドキドニー、 にんにく、トマトかん	サラダあぶら	596	
	バナナ		バナナ			
18(金)	ドライカレー	ぶたにく、だいす	たまねぎ、にんじん、ピーマン、しょう が、にんにく	ごはん、サラダあぶら		
	ほうれん草サラダ	シーチキン	ほうれんそう、もやし、コーン	オリーブオイル、ごま	737	
	アロエヨーグルト	ヨーグルト	アロエ、ももかん、みかんかん	さとう	920	
21(月)	ごはん			ごはん		
	瀬戸風味ふりかけ	ふりかけ			620	
	みそ汁	わかめ、みそ	にんじん、ながねぎ	じゃがいも		
	鶏肉の塩こしょう焼き	とりにく			743	
	厚揚げのチャンプルー	あつあげ	キャベツ、にんじん、ほししいだけ、 しょうが、にんにく	サラダあぶら、ごまあぶ ら、さとう		
22(火) 佐中3年修学旅行	クリームスパゲティ	とりにく、だいす、ぎゅうにゅう、 とうにゅう、スキムミルク	たまねぎ、にんじん、ぶなしめじ、マッ シユルーム、パセリ	スパゲティ、サラダあぶ ら、さとう、バター		
	スパイシーポテト			じゃがいも、サラダあぶら	665	
	キャベツとコーンのサラダ	ハム	キャベツ、にんじん、コーン	さとう	828	
23(水) ⑥若小 佐中3年修学旅行	ごはん			ごはん		
	けんちん汁	とうふ	だいこん、にんじん、ながねぎ、つきこ んにやく		598	
	さばのみそ煮	さばのみそに			698	
	野菜炒め	ぶたにく	キャベツ、にんじん、もやし、しょうが	サラダあぶら		
24(木) 佐中3年修学旅行	ソフトカンパーニュ			ソフトカンパーニュ		
	ジュリエンスープ	ベーコン	たまねぎ、にんじん、キャベツ、だいこ ん、パセリ		547	
	かぼちゃチーズフライ		かぼちゃチーズフライ	サラダあぶら	650	
	ポテトサラダ	ハム	たまねぎ、にんじん、きゅうり	じゃがいも、エッグケア		
25(金) ⑥若保・浜保 佐中3年修学旅行	焼き豚チャーハン	ぶたにく	たまねぎ、にんじん、コーン、グリーン ピース、ほししいだけ、しょうが、にん にく	ごはん、ごまあぶら		
	にらたまスープ	とうふ、たまご	にら、えのきたけ	ごまあぶら、かたくりこ	516	
	春雨サラダ	ハム	にんじん、きゅうり	はるさめ、さとう、ごま、 ごまあぶら	631	
28(月)	ごはん			ごはん		
	みそ汁	あぶらあげ、みそ	キャベツ、ぶなしめじ		623	
	炒り鶏	とりにく	にんじん、だけのこ、れんこん、さやい んげん、ほししいだけ	サラダあぶら、さとう	769	
	ブロッコリーのごまマヨ和え		ブロッコリー	エッグケア、ごま、さとう		
29(火) 佐中2年宿泊研修	味噌ラーメン	ぶたにく、みそ	たまねぎ、にんじん、もやし、ながね ぎ、メンマ、しょうが、にんにく	ちゅうかめん、さらだあぶ ら、ごまあぶら		
	春巻き		はるまき	さらだあぶら	674	
	ヨーグルト	ヨーグルト			780	
30(水) 佐中2年宿泊研修	ズッキーニと肉炒め丼	サロマぶた	ズッキーニ、たまねぎ、にんじん、にん にく	ごはん、もちむぎ、ごまあ ぶら、さとう、ごま		
	おかか和え	かつおぶし	はくさい、こまつな、にんじん	さとう	609	
	パイン缶		パインかん		767	
31(木)	コッペパン			コッペパン		
	ころころスープ	ベーコン	たまねぎ、にんじん、パセリ	マカロニ	534	
	ポークチャップ	ぶたにく	たまねぎ、エリンギ、パプリカ、にんに く	サラダあぶら、はちみつ	684	
	サクサクサラダ		キャベツ、にんじん、もやし、コーン	ワナタンのかね、サラダあ ぶら、わふうドレッシング		

※都合により、献立や食材を予告なく変更する場合があります。

※今月も引き続き『JAサロマ酪農部会』様からいただいた牛乳贈答券を活用させていただきます、ありがとうございます（飲用牛乳はのぞきます）。