

令和6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



今月のふるさと給食では、佐呂間町産のもち麦と夏が旬のズッキーニを使います。

ようび 曜日 行事	今日のごんだて (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 つくり
		血や肉・骨をつくる(赤)	はたらく力になる(黄)	からだの調子を整える(緑)		
16(金) 保育所のみ	わかめごはんおにぎり	わかめ	米、ごま		294	
	みそ汁	豆腐、みそ		キャベツ、人参		
	とり天	鶏むね肉、鶏卵	薄力粉、片栗粉、サラダ油	生姜	501	
	ミニトマト			ミニトマト		
19(月) 保育所・ 佐中3年のみ	中華風そぼろごはん	鶏ひき肉	米、ごま油、砂糖	玉葱、人参、エリンギ、ピーマン、赤パプリカ、黄パプリカ、生姜、にんにく	672	🍴
	春雨スープ	豚もも肉	春雨	白菜、長葱、乾椎茸、生姜	829	
	バナナヨーグルト	プレーンヨーグルト	砂糖	バナナ		
20(火) 保育所のみ	スパゲティナポリタン	豚肉	スパゲティ、バター、砂糖	玉葱、人参、ピーマン、マッシュルーム、にんにく	477	🍴
	チキンナゲット	チキンナゲット	サラダ油			
	すだちゼリー		すだちゼリー			
21(水) 保育所・ 佐小のみ	いりご菜飯	しらす	米、ごま	青菜	554	
	みそ汁	油揚げ、みそ		白菜、えのきたけ		
	若鶏ごま照り焼き	若鶏ごま照り焼き			657	
	コーンのドレッシングサラダ		サラダ油、砂糖	キャベツ、人参、きゅうり、コーン		
22(木) 若保 佐中	コッペパン		コッペパン		582	🍴
	ジュリエンスープ	ベーコン		キャベツ、大根、玉葱、人参、パセリ		
	かぼちゃチーズフライ		サラダ油	かぼちゃチーズフライ	773	
	ポテトサラダ	ハム	じゃがいも、卵不使用マヨネーズ、砂糖	玉葱、人参、枝豆		
23(金) 若保 佐中3	ポークカレー	豚もも肉、大豆	じゃがいも、サラダ油、カレールウ	玉葱、人参、生姜、にんにく	717	🍴
	せんざい 干切りサラダ	シーチキン	卵不使用マヨネーズ、砂糖	キャベツ、人参		
	オレンジ			オレンジ		
26(月)	ごはん		米		623	
	みそ汁	油揚げ、みそ		キャベツ、ぶなしめじ		
	炒り鶏	鶏もも肉	サラダ油、砂糖	だけのこ、れんこん、人参、乾椎茸、さやいんげん	769	
	ブロッコリーのごまマヨ和え		卵不使用マヨネーズ、砂糖、ごま	ブロッコリー		
27(火)	味噌ラーメン	豚もも肉、みそ	中華麺、サラダ油、ごま油	玉葱、人参、もやし、塩メンマ、長葱、生姜、にんにく	652	
	春巻き	春巻き	サラダ油			
	シークワーサーゼリー		シークワーサーゼリー			
28(水) ふるさと給食	ズッキーニと肉炒め丼	鶏肉	米、もち麦、じゃが芋、サラダ油、	玉葱、人参、ブロッコリー、ピーマン、なすび、ズッキーニ、生姜、にんにく	609	🍴
	おかか和え	かつお節		白菜、人参、小松菜		
	パイン缶			パイン缶		
29(木)	食パン		食パン		526	🍴
	ころころスープ	ベーコン	マカロニ	玉葱、人参、パセリ		
	ポークチャップ	豚もも肉	サラダ油、はちみつ	玉葱、エリンギ、パプリカ、にんにく	633	
	サクサクサラダ		ワタタン、サラダ油、和風ドレッシング	キャベツ、人参、もやし、コーン		
30(金)	ごはん		米		583	
	ワンタンスープ	豚ひき肉	ワンタン、ごま油	ほうれん草、もやし、長葱、生姜、にんにく		
	回鍋肉	豚もも肉、みそ	サラダ油、砂糖、片栗粉	キャベツ、人参、ピーマン、生姜、にんにく	719	
	春雨サラダ	ハム	春雨、ごま油、砂糖、ごま	きゅうり、人参		

※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。

代表的な夏野菜です。佐呂間町の特産のかぼちゃも夏野菜の一つです。

野菜を食べていますか?

野菜は、ビタミンやミネラル、食物繊維を豊富に含み、体の調子を整えるのに欠かせない食べ物です。給食では夏が旬の野菜もたくさん使っています。

きゅうり

体を冷やす効果もあり、夏の水分補給にぴったり。

トマト

赤い色素「リコピン」は、さまざまな健康効果が期待できる。

かぼちゃ

保存がきき、昔は冬の栄養源だったことから冬至に食べる風習がある。