

こんだてひょう


8月

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|---|--|--|---|--|
| 14 | 15 なつ やす 夏 休 み | 16 | 17 コッペパン ぎゅうにゅう 牛乳 とりく やさい 鶏肉と野菜のトマトスープ ハンバーグ (小中1個) きゃべつ ばんばんじー キヤベツの棒々鶏 741/1021 | 18 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたじろ 豚汁 とり あ 鶏のから揚げ (小2中3個) やさい 野菜のごまあえ 636/800 |
| 21 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 みそ汁 (ほうれん草、ぶなしめじ) うめに いわしの梅煮 (小1中2個) にく 肉じゃが 670/908 | 22 しお 塩ラーメン ぎゅうにゅう 牛乳 たこ やき (小2中3個) フルーツのヨーグルトあえ | 23 ちゅうか 中華どんぶり ぎゅうにゅう 牛乳 しゅうまい ポーク焼売 (小2中3個) くだものかん おとう 果物缶(黄桃) ※ほたて | 24 こくとう 黒糖スライスパン ぎゅうにゅう 牛乳 コーンスープ かぼちゃコロッケ (小中1個) はるさめ 春雨サラダ | 25 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ほたて たまご と卵のスープ はんぺんチーズフライ (小中1個) やさい 野菜のナムル ※ほたて |
| 28 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ワントンスープ あじつきにくだんご 味付肉団子 (小2中3個) ごぼうサラダ 673/848 | 29 ミートソースパゲティ ぎゅうにゅう 牛乳 フライドポテト ブロッコリーサラダ バックドレッシング (香味塩) | 30 な やさい 夏野菜カレーライス ぎゅうにゅう 牛乳 ツナサラダ スライスパン 809/932 | 31 コッペパン ぎゅうにゅう 牛乳 クリームシチュー コーンフライ (小中1個) ちゅうか 中華あえ 683/944 | 8月の平均栄養価 小 中 たんぱく質 26.1g 33.3g 脂 質 22.6g 28.2g 食塩相当量 1.8g 2.5g |

○献立は物資等の都合により、事前の連絡なく変更する場合があります。ご了承下さい


○Eメールは、lunch@town.yubetsu.lg.jpです。ご意見お待ちしております。

○給食費はすべて食材を購入するために使われています。未納とならないようお願いいたします。

○献立の  マークは、その日に使用を予定している地元産食材を紹介しています。

☆8月の給食のご紹介☆

◆今月使用するほたては、地元の寺本商店様から寄贈いただいたほたてです。地元の恵みに感謝して美味しくいただきます。



**8月31日は
野菜の日**

きゅうしよく、にち すい、なつやさい
給食では、30日(水)に、夏野菜
カレーが出ます。夏野菜の枝豆、
なす、かぼちゃをはじめ、じゃがいも、
にんじん、はい ぐ 人参、など入った具だくさんカレー
です。

野菜不足になっていませんか？ いろいろ
な野菜をおいしく食べましょう。

休みの日も 牛乳を 飲もう！



牛乳はカルシウムが豊富です。小
魚やこまつななどの青菜にも多く含
まれています。牛乳は吸収率が高
いという研究結果があります。成長
期は骨や歯の成長にカルシウムが多
く必要になるので、吸収率の高い牛
乳がカルシウムの補給に便利です。

