

令和5年度
小・中学校



予定献立表

★今月の厚沢部町産食材★
お米・まいたけ・じゃがいも
とうもろこし・ブロッコリー



	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食 塩
小	654kcal	24.4g	19.1g	317mg	2.0g
中	840kcal	32.0g	26.8g	400mg	2.4g

厚沢部町総合給食センター
TEL 0139-56-1147
FAX 0139-56-1148
牛乳は毎日つきます。

暑い夏が続いていますが、夏バテしていませんか？

夏を元気に過ごすためには「生活リズムを整えること」「1日3食しっかり食べること」が大切です。

休み中でも、起きる時間や寝る時間をしっかりと決めて、規則正しい生活を心がけましょう。

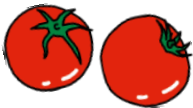
夏の健康作りに、夏野菜！

きゅうり



カリウムが多く、体のミネラルバランスを
取るのに役立ち、利尿作用もあります。
熱中症の予防に繋がります。

トマト



ビタミンC、カロテン、美肌になる「リコ
ピン」という栄養成分が豊富です。
うまみ成分がとても多い野菜です。

ピーマン



ビタミンCやカロテンが豊富です。
完熟した「赤ピーマン」は
さらに栄養豊富になります。

なす



油との相性がとてもよく、
炒めたり揚げたちすることで
エネルギー補給に役立つ野菜です。

～今月の地産地消食材：とうもろこし～



「とうもろこし」も夏野菜の一つです。

世界三大穀物のひとつで、糖質が高く食物繊維が豊富です。

とうもろこしの選び方のコツは、「ひげ」にボリュームがあるものが、粒がぎっしりつまっているそうです！

8月30日の給食には字鴉の「中山農園」さんから直送の新鮮なとうもろこしを使用します！

新鮮でおいしく、栄養たっぷりの「厚沢部町のとうもろこし」をお楽しみに！

日にち	こ ん だ て	赤のなかま 体をつくるはたらき	黄のなかま エネルギーになるはたらき	緑のなかま 体の調子をとのえるはたらき
21 月	ごはん みそ汁 さんまのおかか煮 ぶたキムチ	とうふ・あぶらあげ・みそ さんま・ぶたにく・みそ	こめ サラダ油・ごま油	キャベツ・たまねぎ・しめじ・にら・はくさい
22 火	バジルスパゲティ チキンナゲット ツナブロッコリーサラダ 中：アーモンドフィッシュ	ベーコン とりにく・ツナ・いわし	スパゲティ・バター・オリーブオイル アーモンド	まいたけ・しめじ ブロッコリー・セロリ
23 水	ごはん みそけんちん汁 あげぎょうざ(小2個・中3個) なめたけ和え	とうふ・みそ とりにく	こめ・こんにゃく ぎょうざの皮・サラダ油	にんじん・だいこん・ごぼう・ねぎ キャベツ・たまねぎ・ほうれんそう はくさい・なめたけ
24 木	せわりコッペパン とりつくねだんご汁 フランクフルトソーセージ ポテトサラダ	とりにく フランクフルトソーセージ・えだまめ	せわりコッペパン・こんにゃく じゃがいも・マヨネーズ	はくさい・だいこん・にんじん・にら たまねぎ
25 金	わかめごはん みそ汁 白身魚のフライ ひじきの五目煮	みそ・わかめ ほき・ひじき・あぶらあげ	こめ サラダ油・しらたき・さとう	まいたけ・だいこん・ねぎ にんじん
28 月	ごはん(めかぶつくだに) みだくさんスープ とりのからあげ ちんげんさいのナムル	ぶたにく・こんぶ とりにく	こめ・サラダ油	にんじん・レタス・たけのこ ほうれんそう・しいたけ ちんげんさい・もやし
29 火	しおラーメン ごまポテト フルーツミックス	ぶたにく・なると	ラーメン じゃがいも・サラダ油・ごま・さとう	たまねぎ・にんじん・もやし・ににく・しょうが みかん・もも・バナナ
30 水	なつやさいカレー(むぎごはん) かいそうサラダ とうもろこし	ぶたにく わかめ・のり・ふのり	こめ・むぎ・サラダ油・こむぎこ とうもろこし	たまねぎ・かぼちゃ・にんじん・なす しめじ・セロリ・りんご・トマト キャベツ
31 木	食パン(いちごジャム) ポークシチュー 肉コロッケ こまつなのじゃこ和え	ぶたにく とりにく・じゃこ	食パン・バター・じゃがいも・かたくりこ サラダ油	いちご・たまねぎ・にんじん・まいたけ こまつな・だいこん

★こんだては都合により変更することがあります。

★麺類の汁を飲むと塩分のとりすぎになるため、残すようにしましょう。