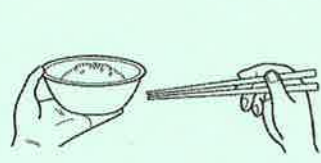


食事のマナーを見直しましょう



① 食器を正しく持って食べる



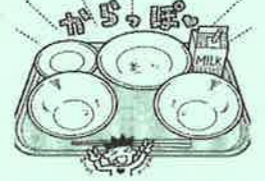
② 楽しく会話しながら食べる



③ 正しい姿勢で食べる



④ 音を立てて食べない



⑤ 好き嫌いせず食べる



⑥ 食べ終わっても静かに待つ

8月 予定献立表

日曜	主食	汁物	主菜	副菜	牛乳	備考
17水	ごはん 米	八宝菜	餃子	もやしのナムル	牛乳	餃子 小・中 2個 幼・保 1個
18木	ひじきごはん 米 もち米 鶏肉 ひじき にんじん えだまめ つきこんにゃく	わかめのみそ汁	ほっけの塩焼き	えのきのごまあえ	牛乳	
19金	ミルクベビーパン 小麦粉 ショートニング 卵 イースト マーガリン 脱脂粉乳 食塩 砂糖 牛乳	クリームシチュー	鶏肉 にんにく	えだまめサラダ	ジョア	ジョアは マスカット味です
22月	ごはん 米	つみれ汁	さばのみそ煮	切り干し大根のピリ辛炒め	牛乳	
23火	なす入りポロタン スパゲティ ベーコン たまねぎ セロリ にんにく パセリ なす バター ケチャップ トマトピューレ ドミグラスソース(小麦粉 牛脂 トマト 玉ねぎ ポークエキス リンゴ含む) ウスターソース 粉チーズ	白花豆コロッケ	ささみとコーンのサラダ	牛乳	牛乳	
24水	ごはん 米	大根のみそ汁	照り焼き豆腐ハンバーグ	ほうれん草のからしマヨネーズあえ	牛乳	
25木	えだまめごはん 米 えだまめ かつおエキス 昆布エキス	けんちん汁	鮭の焼きづけ	いんげんのゴマみそあえ	牛乳	
26金	黒糖パン 小麦粉 黒砂糖 ショートニング 卵 イースト マーガリン 脱脂粉乳 食塩	トマトと卵のスープ	鶏肉のカレーニエル	かぼちゃサラダ	牛乳	
29月	ホイコーロー丼 米 豚肉 キャベツ ピーマン 長ねぎ 生姜 にんにく オイスターソース ごま油 とうがらし トウバンジャン	しょうまい	パンパンジー園サラダ	牛乳	牛乳	しょうまい 小・中 2個 幼・保 1個
30火	きつねうどん ゆでうどん 鶏肉 つと 油揚げ にんじん ほうれん草 長ねぎ とりがら とうがらし かつおエキス 昆布エキス	大学いも	ヨーグルトあえ	牛乳	牛乳	
31水	ごはん 米	豚汁	さんまの塩焼き	ほうれん草のおひたし	牛乳	

8月 栄養価平均値(基準値)

小学校 エネルギー672kcal(640) たんぱく質28.2g(24)
中学校 エネルギー784kcal(820) たんぱく質31.7g(30)

8・9月の旬の食材 なす



「秋ナスは嫁に食わずな」ということわざがあります。秋ナスが嫁に食わずには勿体ないくらい美味しいからという説の他に、ナスには体を冷やす効果があるから、嫁の体を思えばこそ冷やさないように食べさせるなという説もあります。

みのり給食がはじまります!

9月 予定献立表

→浦幌産の食材を使用したメニューです

日曜	主食	汁物	主菜	副菜	牛乳	備考
1木	きのこごはん 米 鶏肉 にんじん ごぼう しめじ 干しいたけ	豆腐のみそ汁 豆腐 大根 長ねぎ カットわかめ かつお節 かつおエキス 昆布エキス	ほっけの塩焼き	野菜のしらすあえ	牛乳	
2金	チョコチップパン 小麦粉 卵 砂糖 ショートニング イースト 脱脂粉乳 マーガリン 食塩 チョコレート	白菜とベーコンのスープ ベーコン たまねぎ にんじん 白菜 セロリ とりがら コンソメ	ガーリックチキン	はるさめサラダ	牛乳	
5月	浦幌産大豆のキーマカレー 米 大豆 豚ひき肉 大豆 ピーマン たまねぎ にんじん りんご にんにく ケチャップ ウスターソース 小麦粉 バター 香辛料 コンソメ		マンゴーミルクデザート	チーズ(中)	牛乳	チーズは 中学校のみ
6火	みそラーメン 中華めん 豚肉 にんじん 長ねぎ 白菜 もやし メンマ 生姜 にんにく ラード ごまごま油 とうがらし トウバンジャン 豚骨		青のいぼと	中華あえ	牛乳	
7水	ごはん 米	チンゲン菜の中華スープ 豚肉 にんじん たまねぎ チンゲン菜 はるさめ きくらげ とりがら 中華スープの素(魚醤パウダー含む)	たららのフライ(タルタルソース)	アーモンドあえ	牛乳	
8木	ゆかりごはん 米 ゆかり 米サラダ油	あきあじ汁 あきあじ(鮭) じゃがいも こんにゃく 豆腐 にんじん だいこん 長ねぎ 白菜 生姜 かつおエキス ごま	厚焼きたまご	三色おひたし	牛乳	
9金	たまごパン 小麦粉 卵 砂糖 ショートニング イースト 脱脂粉乳 マーガリン 食塩	パンフキンスープ かぼちゃ じゃがいも たまねぎ コーン パセリ バター 小麦粉 牛乳 生クリーム コンソメ	タンダリーチキン	コーンサラダ	牛乳	
12月	ごはん 米	小松菜のみそ汁 たまねぎ 小松菜 油揚げ かつお節 かつおエキス 昆布エキス	浦幌牛入りきんぴら	磯あえ	牛乳	
13火	焼きそば 蒸し中華めん 豚肉 にんじん キャベツ たまねぎ えだまめ 生姜 ごま油 焼きそばソース(りんご含む)		いか千切ソース	フルーツあえ	牛乳	
14水	ごはん 米	肉じゃが 豚肉 じゃがいも にんじん たまねぎ しらす さやいんげん かつおエキス 昆布エキス	さばのごまだれ焼き	白菜のおひたし	牛乳	
15木	くいごはん 米 もち米 栗 米サラダ油 昆布エキス	かきたま汁	鮭の焼きづけ	お月見だんご	牛乳	だんご 小 4個 中 5個 幼・保 3個
16金	あずきパン 小麦粉 卵 砂糖 ショートニング イースト 脱脂粉乳 マーガリン 食塩 小豆	マカロニスープ マカロニ ベーコン じゃがいも たまねぎ にんじん コーン パセリ とりがら	ささみのまるごとみそカツ	キャベツとコーンのサラダ	牛乳	
20火	きのこクリームスパゲティ スパゲティ オリーブ油 えのき しめじ ピーマン たまねぎ にんじん コーン ベーコン にんにく 粉チーズ 牛乳 生クリーム コンソメ		たららのスパイス焼き	ささみとコーンのサラダ	牛乳	
21水	ごはん 米	たまねぎのみそ汁 たまねぎ 小松菜 しめじ かつお節 かつおエキス 昆布エキス	和風浦幌ハンバーグ	大根とツナのサラダ	牛乳	
23金	あげパン 小麦粉 卵 砂糖 イースト 脱脂粉乳 バター 食塩 アーモンド 米油	野菜たっぷりポトフ	はるさめサラダ	みかんゼリー	牛乳	
26月	ごはん 米	大根のみそ汁 大根 カットわかめ たまねぎ 油揚げ かつお節 かつおエキス 昆布エキス	さんまの生姜煮	小松菜のごまあえ	牛乳	
27火	五目うどん ゆでうどん 鶏肉 にんじん ほうれん草 長ねぎ たけのこ 干しいたけ つと とりがら かつおエキス 昆布エキス とうがらし		ポテトのチーズ煮	ヨーグルトあえ	牛乳	
28水	ごはん 米	浦幌牛すきやき 牛肉 焼きちくわ 焼き豆腐 しらす 白菜 長ねぎ 玉ねぎ にんじん 干しいたけ かつお節 かつおエキス 昆布エキス	かぼちゃ大学	ほうれん草のおひたし	牛乳	
29木	カレーピラフ 米 カレー粉 ベーコン にんじん たまねぎ コーン えだまめ バター コンソメ	コンソメスープ	鮭のニエル	大豆のサラダ	牛乳	
30金	チーズパン 小麦粉 卵 砂糖 ショートニング イースト 脱脂粉乳 マーガリン 食塩 チーズ	チンゲン菜のクリーム煮 チンゲン菜 たまねぎ にんじん えび コーン 牛乳 バター 小麦粉 生クリーム コンソメ	鶏肉のレモン焼き	えだまめサラダ	ジョア	

★材料の都合で、献立を一部変更する場合がありますのでご了承ください。

★各献立に入っている調味料や加工品についての微量成分はすべて記入できない場合があります。

9月 栄養価平均値(基準値)

小学校 エネルギー666kcal(640) たんぱく質27.3g(24)
中学校 エネルギー807kcal(820) たんぱく質32.2g(30)