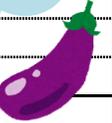


日付	曜日	料理名	使用食品名【太文字は富良野地域産の食材です】
27	火	なつやさいかレーライス	精白米 ぶた肉 赤ワイン しょうが にんにく じゃがいも たまねぎ にんじん スッキーニ トマト ピーマン 混合こしょう 水
		ふくしんづけ	カレールー(乳・小麦・大豆・鶏肉) 脱脂粉乳 中濃ソース 丸大豆醤油 米油 カレー粉 カレーペースト
		れいとうみかん	福神漬け(小麦・ごま) 冷凍みかん
		角深	みかんには、体の調子を整える働きビタミンCが含まれています。
28	水	コーンのミルクスープ	ベーコン(大豆・豚肉) ホールコーン たまねぎ パセリ マカロニ(小麦) 牛乳 米油 水
		とりにくのごますかけ	ベシャメルルー(乳・小麦・鶏肉・豚肉) 脱脂粉乳 コンソメ(鶏肉・豚肉) 白ワイン 白こしょう
		ブロッコリーソティ	とり肉 塩こしょう 丸大豆醤油 米酢 てんさい糖 みりん 清酒 白すりごま 水
			ブロッコリー キャベツ にんじん コンソメ(鶏肉・豚肉) 瀬戸のほん塩 混合こしょう オリーブ油
29	木	ひよこまめのスープ	ぶた肉 白ワイン ひよこ豆 はくさい にんじん ほうれんそう しめじ コンソメ(鶏肉・豚肉)
		ハンバーグソースかけ	野菜ブイヨン 鶏だし 混合こしょう 瀬戸のほん塩 米油 水
		レンコンソティ	ハンバーグ(大豆・鶏肉・豚肉) トマトケチャップ 中濃ソース 赤ワイン てんさい糖 みりん でん粉 水
			ウインナー(豚肉) れんこん水煮 にんじん 枝豆 てんさい糖 丸大豆醤油 バター(乳) 混合こしょう
30	金	やさいのみそしる	にんじん だいこん こまつな いんげんまめ 油あげ 無添加みそ だしパック(さば) いりこだし かつおだし 水
		しろみざかなフライ	白身魚フライ(小麦・大豆) 米油 中濃ソース
		マーボーなす	なす ぶた肉 長ねぎ にんじん しょうが にんにく てんさい糖 コンソメ(鶏肉・豚肉)
			丸大豆醤油 無添加みそ 清酒 コチュジャン(大豆) オイスターソース でん粉 ごま油 水

今月の給食目標
「夏を元気に過ごそう」

夏野菜をたくさん使っています。苦手な野菜に挑戦してみよう!



なすの紫色には「ナスニン」という栄養成分が含まれていて目のつかれをとってくれます。

食物アレルギーの原因となる食品(加工品含む)アレルギー物質を表示しています。ご家庭で参考にしてください。必ず表示の8品目【卵・乳・小麦・えび・カニ・そば・落花生・くるみ】と、表示が勧められている20品目【あわび・いか・いくら・さけ・オレンジ・キウイフルーツ・牛肉・さば・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・まつたけ・もも・やまいも・りんご・ゼラチン・ごま・カシューナッツ・アーモンド】です。海藻類は甲殻類(えび、かに等)がまざる漁法で収穫されています。ご不明な点は学校給食センターまでご連絡をお願いします。 TEL45-3829

今月の給食で使用する食材(牛乳、冷凍みかんを除く)は、すべて加熱されています。 ※物資の都合により献立の一部が変更になる場合がありますがご了承願います。

「^{がつ} 8月31日は ^{にち} 野菜の日です!」



きゅうしよく つか なつやさい しょうかい
給食で使われる夏野菜を紹介します

野菜にはビタミンやミネラル、食物せんいが豊富に含まれています。野菜によって含まれている栄養素が違うので、いろいろな種類の野菜を食べましょう。また、旬の時期に食べると、他の時期に比べて栄養価が高く、さらに安くておいしい野菜を食べることができます。苦手な野菜も、旬のおいしい野菜を食べると克服することができるかもしれないので、挑戦してみてください!



ピーマンはビタミンCが多く含まれていて、血管や皮ふを丈夫にしてくれます。また、ストレスに対抗する作用もあります。





トマトの赤色の成分(リコピン)は、体のさびつきを防いでくれます。また、トマトにはうま味成分が含まれています。

