

日付	曜日	料理名	使用食品名【太文字は上富良野産の食材です】
19	水	オニオンスープ	たまねぎ にんじん 乾燥バセリ ホールコーン ぶなしめじ ベーコン（大豆・豚肉） 炒め玉ねぎ（大豆）
	こくとうパン	とうふハンバーグ	コンソメ（鶏肉・豚肉） 野菜ブイヨン 白ワイン 丸大豆醤油 瀬戸のほん塩 黒こしょう 白こしょう 米油 水
	牛乳	レンコンソティ	豆腐ハンバーグ（大豆・鶏肉・豚肉） 丸大豆醤油 清酒 てんさい糖 みりん でん粉 水
			ぶた肉 れんこん水煮 にんじん 枝豆 丸大豆醤油 てんさい糖 バター 混合こしょう
20	木	ポテトのスープ	ウインナー（大豆・豚肉） じゃがいも キャベツ にんじん いんげんまめ 瀬戸のほん塩
	ミルクパン	チーズオムレツ	コンソメ（鶏肉・豚肉） 野菜ブイヨン 鶏だし 丸大豆醤油 白ワイン 混合こしょう 水
	牛乳	やさいのケチャップいため	チーズオムレツ（卵・乳・小麦・大豆）
			とり肉 白ワイン たまねぎ セロリ にんじん トマトケチャップ 中濃ソース 瀬戸のほん塩 白こしょう 米油
21	金	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 スズキーニ トマト ちぐさピーマン 水
	ごはん	つぼづけ	カレールウ（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 混合こしょう
	牛乳	れいとうようなし	つぼ漬け
			冷凍洋なし【加熱済み】
24	月	にしょくごはん	精白米 とり肉 大豆たんぱく しょうが 清酒 丸大豆醤油 てんさい糖 みりん 卵 瀬戸のほん塩 米油
	にしょくごはん	ぐだくさんのみそしる	だいこん にんじん ほうれん草 ごぼう かぼちゃもち 油あげ
	牛乳	いちごゼリー	無添加みそ だしパック（さば） いりこだし かつおだし 水
			ストロベリーフレッシュ
25	火	やさいのみそしる	はくさい にんじん えのきだけ 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
	ごはん	えびぎょうざ	えび海鮮餃子（卵・乳・小麦・えび・大豆・鶏肉・豚肉・ごま）
	牛乳	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
26	水	まめとやさいのスープ	ウインナー（大豆・豚肉） 大豆 キャベツ ほうれん草 にんじん 瀬戸のほん塩 水 混合こしょう
	バーガーパン	しろみざかなフライ	コンソメ（鶏肉・豚肉） 野菜ブイヨン 鶏だし がらスープ（鶏肉） 丸大豆醤油 白ワイン
	牛乳	バターコーン	白身魚フライ角型（小麦・大豆） 米油 中濃ソース
			ホールコーン バター（乳） 瀬戸のほん塩 白こしょう
27	木	レタスのミルクスープ	ベーコン（大豆・豚肉） 白ワイン レタス たまねぎ にんじん 枝豆 ぶなしめじ マカロニ（小麦）
	こめこバターパン	とりにくのごますかけ	牛乳 ベジメレルウ（乳・小麦・鶏肉・豚肉） 脱脂粉乳 コンソメ（鶏肉・豚肉） 白こしょう 米油
	牛乳	あまなつみかん	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
			あまなつみかん【加熱済み】
28	金	けんちんうどん	パックうどん（小麦） とり肉 清酒 にんじん だいこん 長ねぎ ごぼう 乾燥しいたけ つきこん 油あげ みりん
	ごはん	ピーマンのすあげ	だしパック（さば） かつおだし こんぶだし うどんだし（小麦・大豆） 丸大豆醤油 ごま油 水
	牛乳	あじつけのり	ちぐさピーマン 米油 そばつゆ（小麦・大豆・さば）
			味付けのり
31	月	さわにわん	ぶた肉 清酒 乾燥しいたけ にんじん たけのこ水煮 えのきだけ 長ねぎ だしパック（さば） 丸大豆醤油
	ごはん	さばのしょうがに	そばつゆ（小麦・さば・大豆） かつおだし こんぶだし 瀬戸のほん塩 水 米油
	牛乳	こまつなのにびたし	さばの生姜煮（小麦・さば・大豆）
			こまつな もやし ちくわ 丸大豆醤油 みりん 瀬戸のほん塩 かつお節



8月分平均栄養価
熱量 小学生 623カロリー
(650カロリー)
中学生 758カロリー
(820カロリー)
たんぱく質 小学生 16.8%
中学生 16.4%
(16%)
() 内は学校給食の基準です。

ラッキーday☆
汁の中に花形の
にんじんが入っています！

今月の給食目標は
「夏を元気に過ごそ
う」です。給食では、
疲れをとる働きのある
豚肉を多く使用して
います。もちろん
上富良野産です。

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9品目【卵・乳・小麦・えび・カニ・そば・落花生・くるみ・カシューナッツ】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・ピスタチオ・もも・やまいも・りんご・ゼラチン・ごま・マカダミアナッツ・アーモンド】です。海藻類には甲殻類（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。

こんだてしょうかい

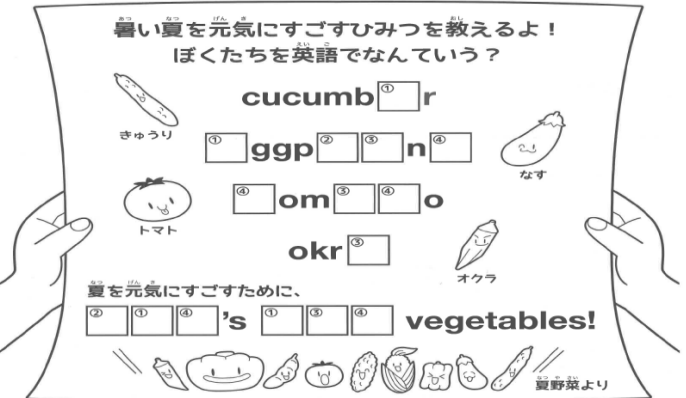


8月21日（金） なつやさいかレーライス 8月28日（金） ピーマンのすあげ

なつやさいかレーライスとピーマンのすあげのピーマンは「ちぐさピーマン」をつかいます。上富良野の四釜農園さんから仕入れたものです。ちぐさピーマンは上富良野町で有名な食材です。肉厚でジューシーで甘みがあり、ピーマンが苦手な人もおいしく食べることができます。上富良野でとれた食材をおいしく味わいましょう。

やさいた 野菜を食べよう

8月31日は「やさいの日」です。
野菜には、ビタミンやミネラル、食物繊維などが豊富に含まれています。
「食物繊維」は、腸の運動を盛んにし、体の中で害になるものを吸収し、体の外に出すことによって、腸の中をきれいにする働きがあります。
北海道では、これからの季節に旬を迎える野菜がたくさんあります。
旬の野菜は新鮮で栄養をたっぷり含み、おいしくいただくことができます。
給食でも夏野菜を使った料理が登場します。ぜひ、ご家庭でも旬の野菜を料理に取り入れてみてください。



「野菜」の栄養がたっぷりとれる上手な食べ方

1日の必要量は、三食に平均的に分けてとれば、楽に食べることができます。朝食を抜いたり、夕食を軽く済ませたりすると、必要量をとるのがかなり難しくなります。

生野菜はかさばるので、量をたくさん食べたようでも意外に少ないものです。野菜は生で食べるよりも、火を通して、煮物や炒め物、おひたしなどにすると、かさが小さくなり、たっぷり食べられます。

緑黄色野菜（にんじん、かぼちゃ、ピーマン、ほうれん草など）は油で調理（揚げ物、油炒めなど）すると、ビタミンAの吸収が良くなります。

煮汁の中に栄養がとけているので、スープ（具たくさん汁・ポトフなど）にして飲むと良いでしょう。

野菜を三食に平均的に分けてとろう

煮るとたっぷり食べられる！

ビタミンAの吸収が良い

栄養がとけている