

令和5年度8・9月前半 給食献立予定表

多良木町学校給食センター

☆乳・卵不使用のベーコン・ハム・マヨネーズ・マーガリンを使用しています。
*調味料などの詳しい食材の内容は「食物アレルギー対応予定献立表」でご確認ください。

	月	火	水	木	金
こんだて	ぎゅうしょくじつし よてい 〈給食実施予定〉 ・8/25：多良木中のみ ・8/29：多良木中、黒肥地小 ・8/30、31：多良木中、久米小、多良木小、黒肥地小、 柳野分校 ・9/4～：全校給食開始				25 中のみ
					アーモンドサラダ さかなのマヨネーズやき ミルクパン ポトフ
あかき					ぎゅうにゅう とりにく ホキ ミルクパン じゃがいも マカロニ マヨネーズ パンこ アーモンド さとう あぶら にんじん たまねぎ パセリ バジル きゅうり キャベツ コーン
みどり					
こんだて	28	29 中黒小のみ	30 支援中止	31 支援中止	1 支援中止
		こまつなどだいこんのナムル いろいろチンジャオロースー むぎごはん わかめスープ	フルーツポンチ しろごはん なつやさいかレー	にんじんとえだまめのサラダ はるまき わかめごはん じゃがいものみそしる	ひじきサラダ いちごジャム しょくパン わふうスパゲティ
あかき		ぎゅうにゅう わかめ とりにく とうふ ぶたにく こめ むぎ こま こまあぶら あぶら じゃがいも こんにやく さとう たまねぎ にんじん ねぎ にんにく しょうが ピーマン こまつな だいこん	ぎゅうにゅう とりにく こめ じゃがいも あぶら カクテルゼリー ナタデココ たまねぎ かぼちゃ なす オクラ にんにく パイン もも みかん	ぎゅうにゅう わかめ あぶらあげ とうふ みそ はるまき とりにく こめ じゃがいも あぶら ごま さとう ごまあぶら たまねぎ にんじん ねぎ えだまめ キャベツ	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき ツナ しょくパン スパゲティ オリーブ油 マヨネーズ いちごジャム にんにく しょうが しめじ にんじん たまねぎ ほうれんそう キャベツ きゅうり レモン
みどり					
こんだて	4	5	6	7	8
	きゅうりとわかめのすのもの ひじきのいりに むぎごはん のっぺいじる	うのはなあえ てづくりふりかけ むぎごはん だいずごもくに	ほうれんそうのごまあえ しろごはん とうにゅうとんじる	だいこんのちゅうかあえ キムたくごはん マーボーはるさめ	キャベツサラダ かぼちゃひきにくフライ ココアパン ミネストローネ
あかき	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ ちくわ ひじき だいず さつまあげ しらす わかめ こめ むぎ じゃがいも こんにやく でんぶん あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう とりにく だいず さつまあげ あつあげ ちりめん かつおぶし こんぶ おから こめ むぎ こんにやく じゃがいも あぶら さとう ごま マヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ とうにゅう みそ しろサバ こめ じゃがいも こんにやく さとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず みそ ちりめん こめ あぶら こまあぶら はるさめ さとう ごま	ぎゅうにゅう ベーコン かぼちゃひきにくフライ ココアパン あぶら じゃがいも マカロニ
みどり	にんじん ごぼう しいたけ ねぎ だいこん きゅうり	れんこん にんじん ごぼう しいたけ いんげん きくらげ キャベツ きゅうり たまねぎ	ごぼう だいこん にんじん ねぎ しょうが ほうれんそう もやし	ねぎ キムチ たくあん たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ ねぎ しょうが だいこん きゅうり	たまねぎ にんじん セロリ トマト えだまめ パセリ きゅうり キャベツ コーン

夏野菜について知ろう！

みずみずしい夏野菜は、汗で出る水分を補う働きをします。また、夏の太陽をたくさん浴びた旬の野菜には、ビタミンがたくさん含まれるので、紹介します。

〈夏野菜に含まれているビタミン〉

- ・ビタミンA：目や皮膚の粘膜を健康に保つ、体の抵抗力を高める
- ・ビタミンC：ストレスへの抵抗力を高める

私たちの体は、暑い場所にいるだけでもストレスを感じており、体を病気から守る抵抗力が低下しています。夏野菜でビタミンを摂取して暑さに負けない体をつくりましょう。8、9月は給食に夏野菜をたくさん使っています。たくさん食べてくださいね。

