





令和3年度 8月分学校給食献立予定表

金山町学校給食共同調理場

きいろ：熱や力のもとになる あか：体をつくるもとになる みどり：体の調子をととのえる

月	火	水	木	金
<p>こんだてめい</p> <p>18日のパンズパンは切れ目が入っているので、ハンバーグやチーズ、サラダなどは自分で、自分だけのチーズバーガーを作ってみましょう!</p> 		<p>18 オリパラ応援:アメリカの給食</p> <p>セルフチーズバーガー (パンズパン、ハンバーグ、スライスチーズ) コーンとキャベツのサラダ トマトスープ 牛乳 小697 中901キロカロリー</p> <p>パンズパン さとう あぶら ★じゃがいも</p> <p>ふたにく ぎゅうにく ベーコン ぎゅうにゅう</p> <p>コーン キャベツ きゅうり にんじん にんにく たまねぎ トマト グリーンピース</p>	<p>19 夏のふるさと給食</p> <p>ごはん 梅干し いわなの甘辛揚げ たたききゅうり かなやまがわ いもにかい 金山川の芋煮会 牛乳 小663 中790キロカロリー</p> <p>★ごはん こむぎこ あぶら ★じゃがいも</p> <p>★やまめ ★こめのこふた みそ ぎゅうにゅう</p> <p>★きゅうり にんじん しょうが しめじ さやいんげん ねぎ うめぼし</p>	<p>20 夏野菜カレーライス</p> <p>海そうサラダ 尾花沢スイカ 牛乳 小713 中855キロカロリー</p> <p>★ごはん ★じゃがいも あぶら こまあぶら カレールフ</p> <p>ふたにく スキムミルク ハム ぎゅうにゅう</p> <p>にんにく たまねぎ ピーマン なす ★かぼちゃ ブロッコリー もやし スイカ</p>
	<p>23</p> <p>マーボーナス丼 塩昆布和え すまし汁 牛乳 小649 中779キロカロリー</p> <p>★ごはん あぶら さとう こまあぶら</p> <p>ふたにく みそ こんぶ ★とうふ なると きゅうにゅう</p> <p>しょうが にんにく たまねぎ にんじん ★ニラ なす ねぎ キャベツ きゅうり えのきたけ</p>	<p>24</p> <p>きゅうぎょうび 休業日</p> 	<p>25</p> <p>きゅうぎょうび 休業日</p> 	<p>26 有屋のみ</p> <p>ごはん ふりかけ いかサラサ揚げ きりぼしだいこん 切干大根サラダ 肉団子スープ 牛乳 小666キロカロリー</p> <p>★ごはん あぶら こまあぶら</p> <p>いか ハム ふたにく とりにく ふりかけ きゅうにゅう</p> <p>きりぼしだいこん にんじん きゅうり ★むきまめ たまねぎ パセリ</p>
<p>30</p> <p>ごはん さば昆布醤油焼き きまわかめ炒め ごまみそ汁 牛乳 小674 中810キロカロリー</p> <p>★ごはん あぶら こま</p> <p>さば ふたにく くきわかめ さつまあげ みそ きゅうにゅう</p> <p>にんじん こんにやく ★むきまめ たまねぎ だいこん こぼろ ねぎ</p>	<p>31</p> <p>ごはん 味付けのり だだちや豆コロッケ パンパンジーサラダ キャベツのみそ汁 牛乳 小651 中767キロカロリー</p> <p>★ごはん じゃがいも パンこ さとう</p> <p>とりにく ★あつあげ みそ あじつけのり きゅうにゅう</p> <p>だだちやまめ もやし きゅうり にんじん キャベツ ねぎ</p>	<p>今月の金山産紹介</p> <p>○お米(はえぬぎ) ○米の娘ふた(大商金山牧場) ○ニラ・じゃがいも(夢市グループ) ○むきまめ(天口鯉屋) ○豆腐・厚揚げ(ならだいのトーフ屋) ○やまめ(いわなや 小沼四市さん) ○きゅうり(田屋の西田哲さん)</p>  <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>・都合により、献立が変更になる場合があります。 ・小：小学校 中：中学校のカロリーになります。 ・★は金山産の食材を使用する予定です。</p> </div>		

夏休みのお手伝い!
どんなことができるかな?

夏休みは時間にゆとりがあるので、進んで食事の準備や後片付けをしましょう。毎日おうちの方がしてくれていることに感謝の気持ちを込めて、お手伝いのできると思います。



イイこといっぱい! 野菜の働き

カロテン

- ★皮ふや粘膜を丈夫にする
- ★免疫力の向上
- ★目の機能をサポートする

食物繊維

- ★便秘の予防・解消
- ★血糖値上昇を抑制する
- ★コレステロール値を下げる

ビタミンC

- ★免疫力の向上
- ★美肌効果

カルシウム

- ★骨を強くする
- ★イライラ防止

カリウム

- ★塩分を体の外に出しやすくする
- ★高血圧を予防する

鉄

- ★貧血の予防・解消

