



給食献立予定表



なが なつやす お がっき なつ つづ
長い夏休みが終わって2学期がスタートしますが、夏は、まだまだ続きます。
なつ ぎ み ひと
夏バテ気味の人はいませんか？
あつ つめ た からだ ちょうし わる
暑いからといって冷たいものばかり食べていると、体の調子が悪くなってしま
います。いろいろな食品をバランスよく食べて元気に過ごしましょう。



25 (月)	青森県産の果汁を使用したりんごゼリーです。機械で砕かれた後、絞り機にかけられて、ジュースの元が作られます。			26 (火)	日本わかめ協会によると、わかめは 97%が養殖栽培されていて、ロープに幼い芽をつけると、海面下に向けて成長するのだそうです。			27 (水)	給食で使われるピーマンは、10月までの間、平内町産になります。農家の方々が育てたおいしいピーマンです。残さずいただきます。			28 (木)	国産のかぼちゃの収穫時期は4月から9月頃で、かぼちゃは寒い時期の野菜ではなく、実は夏の野菜となっています。			29 (金)	ガパオライスはタイ料理で、パジルとひき肉の炒めご飯のことを言います。ナンプラーの代わりに、かき油を使っています。		
りんごゼリー	キャベツとベーコンの塩こしょう炒め 若鶏マーマレード焼き 牛乳			きんぴらごぼう	乳卵不使用ポテトとお米のささみカツ 牛乳			※中学校は、シュウマイ3こです。 チンジャオロースー 桜えび入りシュウマイ(2個) 牛乳	夏野菜カレー 麦ごはん 牛乳			※目玉焼きの黄身は、とろみ剤でとろみをつけているので、半熟風に見えますが、しっかり加熱してあります。 半熟風目玉焼き ガパオライス 春雨としいたけの中華スープ 牛乳							
ごはん	具だくさんオニオンスープ			ごはん	豆腐とわかめのみそ汁			ごはん	五目中華スープ										
黄	ごはん、こめ油、糖(ゼリー)	エネルギー	たんぱく質	黄	ごはん、ふ、こめ油、三温糖、ごま	エネルギー	たんぱく質	黄	ごはん、こめ油、三温糖、片栗粉	エネルギー	たんぱく質	黄	ごはん、大麦、こめ油、ごま、三温糖、ごま油	エネルギー	たんぱく質	黄	ごはん、大麦、三温糖、ごま、ごま油、春雨	エネルギー	たんぱく質
小	589	26.5	小	560	24.7	小	547	小	547	28.9	小	697	27.3	小	609	29.5	小	609	29.5
中	706	29.2	中	704	29.5	中	703	中	703	35.1	中	865	32.3	中	750	34.0	中	750	34.0
赤	牛乳、鶏肉(焼き)、ベーコン(炒め)			赤	牛乳、わかめ・豆腐・みそ(汁)、鶏肉・大豆蛋白(カツ)、豚ひき肉(きんぴら)			赤	牛乳、鶏肉・豆腐(スープ)、すけとうだら・豚肉・大豆蛋白・ほたてエキス・カタクチイワシ・桜えび(シュウマイ)、豚肉(炒め)			赤	牛乳、豚ひき肉・チーズ(カレー)			赤	牛乳、豚ひき肉(ガパオライス)、卵(焼き)、豆腐(スープ)		
緑	玉ねぎ、いんげん、マッシュルーム、パセリ、キャベツ、ぶなしめじ、にんじん、りんご果汁			緑	干しいたけ、にんじん、長ねぎ、ごぼう、こんにゃく			緑	たけのこ、干しいたけ、えのきたけ、にんじん、長ねぎ、ピーマン、パプリカ、しょうが、にんにく			緑	にんにく、玉ねぎ、なす、ピーマン、かぼちゃ、トマト、アップルソース、キャベツ、コーン			緑	玉ねぎ、にんじん、パプリカ、にんにく、パジル、干しいたけ、チンゲン菜、長ねぎ		

◇ 献立は都合により変更することもあります。